

# LAS 3 COSAS BUENAS DE HOY

## ¿Cuándo aplicarlo?

Para mejorar la percepción que tengo de mi vida, entrenando mi mente a que valore más lo bueno que me ocurre a diario, y así subir mi nivel de satisfacción en general de mi vida.

### Pasos:

- 1 Cada noche, durante una semana, reflexiona y anota al menos 3 cosas buenas que te hayan pasado a lo largo del día y por qué crees que te sucedieron.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2 Al finalizar la semana, anota una reflexión sobre cómo crees que ha influido en ti este ejercicio, qué has aprendido de él, y qué piensas hacer a partir de ahora.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 3 Una vez concluida la primera semana, consolida como hábito repasar cada noche *“Las 3 cosas buenas de hoy”*, pero sin la necesidad de anotarlas.

