

***Mi objetivo de hoy es:***

***Cambio de pensamiento***

Cuando hoy te asalte un pensamiento negativo, anótalo en una hoja y cámbialo por otro positivo. (“lo he hecho fatal-ya sé cómo no hacerlo”)

***Mi pequeño éxito de hoy ha sido:***

<https://www.youtube.com/watch?v=VkuRIZ7QyDM>