

Mi objetivo de hoy es:

Observa tus emociones

Hoy te propongo que seas consciente de tus emociones y las vayas poniendo nombre (alegría, tristeza, enfado, miedo). Lo anotarás al levantarte, al terminar de estudiar por la mañana, después de comer, a media tarde. Antes de acostarte define cómo ha sido tu día.

Mi pequeño éxito de hoy ha sido:

<https://www.youtube.com/watch?v=8gLUhCTvZco>

"Decreto que algo maravilloso va a sucederme"