

**THINK
POSITIVE**



**ESCRIBE UN
ELOGIO PARA ESA
PERSONA QUE
DAÑASTE**



**DESCRIBE
ESE BONITO
RECUERDO QUE TE
HACE SONREIR**



**RESPIRA Y
DESCRIBE QUE COLOR
E INTENSIDAD
PONER A
TU IRA**



**ESCRIBE LA
LETRA
DE ESA CANCIÓN
QUE TE
REGALA PAZ**



**ANOTA TU
LISTADO DE
BONDADES
REALIZADAS**



**VIAJA CON TU
MENTE A ESE
LUGAR
MÁGICO**



**RESPIRA
Y ESCRIBE
TUS
PENSMIENTOS
NEGATIVOS**



**THINK
POSITIVE**



**RESPIRA Y
DESCRIBE ESE
MIEDO
INTENSO**



**DESCRIBE ESE
PERSONAJE
QUE TANTO
ADMIRAS**



**SI ME VOLVIERA
LOCA/O,
SERÍA
CAPAZ DE...**



**DESCRIBE CON
UNA FRASE
UN DÍA
SOLEADO**



**DESCRIBE CON
UNA FRASE
UN DÍA
NUBLADO**



**DESCRIBE ESE
SÚPER PODER
QUE DESEARÍAS
TENER**



**SI FUESES UN
MAGO BUENO,
QUE COSAS
CAMBIARÍAS**



**THINK
POSITIVE**



**DESCRIBE
ESA PERSONA
AMABLE QUE
ADMIRAS**



**DESCRIBE ESA
PALABRA MÁGICA
QUE TE IMPULSA
A SEGUIR**



**SI ME VOLVIERA
ADULTX,
SERÍA CAPAZ
DE...**



**SI SUPIESE
BORRAR LA MENTE,
QUE COSAS
BORRARÍA...**



**SI PUDIÉSE
SER SINCERX
DIRÍA ...**



**SI LOGRASE
SER MÁS
AMABLE,
PODRÍA ...**



**SI FUESE UNA
BRUJA,
INVENTARÍA UNA
PÓCIMA PARA...**



**THINK
POSITIVE**



**SI LOGRASE
SER MÁS
CONSTANTE
PODRÍA...**



**SI LOGRASE
SER MÁS
VALIENTE
PODRÍA...**



**SI LOGRASE
SER MÁS
REFLEXIVO
PODRÍA...**



**MI MAYOR
INFIERNO
ES...**



**MI MOMENTO
DE CALMA
LO ENCUENTRO
EN...**



**MI MOMENTO
DE ESTRÉS
LO ENCUENTRO
EN...**



**YO SIN
MÁSCARA
SUELO
SER...**



**THINK
POSITIVE**

REGULO
MI
ESTRÉS



RESPIRO

INSPIRO 4 seg

SOSTÉN 4 seg

EXPIRO 4 seg

SOSTÉN 4 seg



**SALGO FUERA DEL
LUGAR
ESTRESANTE
CAMBIO DE AIRES**



**STOP
CUENTA**

1 - 10



**ESCRIBO
TODOS MIS
PENSAMIENTOS**



**ELABORA TU LISTADO
DE
EXIGENCIAS
¿ADECUADO?
¿REAL?**



**CUESTIONA
TUS
AUTOFIRMACIONES
¿REALES?
¿INFUNDADAS?**



**ELABORA
TU LISTADO
DE TAREAS
PENDIENTES
Y CUMPLIDAS
TOMA NOTA**



**THINK
POSITIVE**

REGULO
MI
ANSIEDAD



RESPIRO
INSPIRO 4 seg
SOSTÉN 4 seg
EXPIRO 4 seg
SOSTÉN 4 seg



QUÉ PIENSO
QUÉ SIENTO
DÓNDE SIENTO
CÓMO SIENTO



ESCRIBE
TU LISTADO
DE
PREOCUPACIONES



QUÉ ESCUCHAS
QUÉ VES
QUÉ TOCAS
QUÉ HUELES
QUÉ SABOREAS



PENSAMIENTO
CUERPO
EMOCIÓN



COSAS DEL PASADO
QUE ME
PREOCUPAN
COSAS
DEL FUTURO
QUE ME PREOCUPAN



ESCRIBE UNA
CARTA
DE DESPEDIDA
A TU
ANSIEDAD



THINK POSITIVE

ESCRIBE
TUS FRASES
MOTIVADORAS



