



# 10 MINUTOS PARA ENCONTRAR ALEGRÍA EN EL MOMENTO

ESTE MOMENTO, AHORA MISMO

HORA

LUGAR

ACTIVIDAD MÁS RECIENTE

TRES COSAS QUE QUIZÁS NO HUBIERAS NOTADO SI NO ESTUVIERAS PONIENDO ATENCIÓN

DE LO ANTERIOR, UNA RAZÓN PARA SONREIR

---

UNA FUENTE DE ALEGRÍA QUE DESCUBRISTE EN ESTE MOMENTO

UN PENSAMIENTO QUE TE LLEVES AL SIGUIENTE MOMENTO DE TU DÍA

---



# 10 MINUTOS PARA DEJAR QUE TU MENTE DIVAGUE

UNA COSA QUE PUEDA  
ASUSTAR AL RESTO, PERO A  
TI NO

DOS COSAS QUE NUNCA HAS  
HECHO, PERO QUE TE  
ENCANTARÍA HACER

  

TRES COSAS SOBRE ESTA  
ÉPOCA DEL AÑO

  
  

DOS COSAS SOBRE TI O TU ENTORNO QUE ESTÉN CAMBIANDO

ALGO QUE ESTÉS PENSANDO PERO NO ESTAS LISTO PARA HABLAR DE ELLO

TRES COSAS QUE SIGNIFIQUEN MUCHO PARA TI



# 10 MINUTOS PARA RECONOCER LAS COSAS BUENAS

COSAS, LUGARES Y PERSONAS QUE AMAS:

UNA COSA POR LA QUE HAS TRABAJADO DURO PARA LOGRARLA

UNA COSA QUE ESTE MARCHANDO BIEN EN ESTE MOMENTO

DOS ACTIVIDADES QUE TE APASIONEN

DOS PERSONAS CON LAS QUE PUEDES CONTAR PARA UN ABRAZO Y PALABRAS DE ALIENTO

TRES COSAS QUE ESPERAS CON ANSIAS