



¡Escríbelo!

Decora un diario o una hoja de papel y usa estas indicaciones de escritura para estimular la atención plena, reducir el estrés y la preocupación, y procesar tus pensamientos y las emociones por las que estás pasando.

- ☉ ¿Cuál es tu sueño más descabellado? ¡Imagina que todo es posible!
- ☉ Describe un momento difícil o desafío que enfrentaste. ¿Qué te ayudó a superarlo? ¿Cómo te hace sentir cuando reflexionas sobre ello?
- ☉ ¿Cuáles son las tres cosas que te hacen sentir mejor cuando te sientes triste?
- ☉ ¿Cuándo fue la última vez que ayudaste a alguien más? ¿Cómo te hizo sentir eso?
- ☉ ¿Qué has hecho que te haga sentir orgulloso(a)? ¿Por qué estás orgulloso(a) de ello?
- ☉ ¿Con quién hablas cuando tienes un problema? ¿Cómo te ayudan?
- ☉ ¿Cómo te sientes en este preciso momento? Trata de ser lo más específico posible. ¿Qué otras palabras podrías usar para describir este sentimiento?
- ☉ ¿Qué es algo que te hace único?

Puedes descargar copias digitales y más idiomas en:

YouthCreatingChange.org



YOUTH CREATING CHANGE