Registro de datos positivos

Anota cada día un hecho concreto que hable a tu favor, aunque parezca pequeño.

La idea sobre mí que quiero fortalecer

Banco de cualidades

constancia · esfuerzo · amabilidad · paciencia · honestidad · valentía · sentido del humor · responsabilidad · creatividad · cuidado de los demás · curiosidad · capacidad de escuchar

Día	Qué hice o qué pasó	La cualidad que muestra

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo