

Registro de actos de amabilidad

Anota un acto de amabilidad al día, por pequeño que sea. Al terminar la semana, mira cómo te sentiste al hacerlos.

Día	Qué hice	Para quién	Cómo me sentí

Sirven los gestos pequeños y cotidianos. El efecto en el ánimo suele ser modesto, así que tómallo como una práctica agradable.

Creado por psyred.org

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

