



MI DIARIO

Tengo por delante un tiempo para conocerme mejor y saber lo que quiero a partir de ahora!!

¿CONFINAMIENTO VS OPORTUNIDADES?

□ **Todos somos capaces de ver las limitaciones de esta situación que estamos viviendo en todo el país, ¿me puedes ayudar a ver las ventajas?**

- *¿Cómo me siento hoy? ¿Cómo me gustaría sentirme?*
- *¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?*
- *¿Qué me gustaría hacer y no puedo en estos momentos? ¿Seguro que no puedo hacerlo de otra forma a la habitual?*
- *¿Con quién me gustaría estar, pasar tiempo?*
- *¿A quién o qué añoro?*
- *¿Era consciente hasta ahora de las cosas que puedo hacer a diario y no valoraba?*
- *¿Qué deseo hacer y haré en cuanto tenga la oportunidad?*



¿Qué es lo que
más me hace
disfrutar?

¿Lo haré con más
frecuencia o lo
valoraré más a
partir de ahora?

*¿Qué estoy
aprendiendo sobre mí?*



¿ Estoy descubriendo algo nuevo?

FORTALEZAS



ÁREAS DE MEJORA



¿ Estoy descubriendo algo nuevo?

OPTUNIDADES



AMENAZAS O MIEDOS



¿Qué me hace feliz?



¿Qué puedo hacer para hacer a los demás felices?



¿Qué he aprendido en este tiempo?

- *SOBRE MÍ*
- *SOBRE MIS SERES QUERIDOS*
- *SOBRE LA SOCIEDAD*

