



MENTE Y CUERPO



Recuerda que, para **tener pensamientos positivos**, una de las cosas que debes **hacer diariamente es agradecer**. Haz el siguiente ejercicio todos los días:

Apenas te despiertes, repite en tu mente las cosas por las que estás agradecido. Aunque lo ideal es escribirlo. Haz una lista de **50 razones por las que sientes gratitud**. Imprime este cuadro y llénalo:

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.
36.	37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.	45.
46.	47.	48.	49.	50.

Vas a ver que cuando hagas este ejercicio, te vas a sentir muy bien. Puede que al principio cueste trabajo, pero **recuerda agradecer por las cosas más sencillas**, así verás que cada vez la lista se amplía más.



Otra acción que puedes realizar es que, cuando tengas un pensamiento negativo **dale la vuelta y conviértelo en uno positivo**.

Por ejemplo: "no hago deporte porque me da pereza", cámbialo por "voy a hacer ejercicio para sentirme muy bien".

También tienes este espacio para **escribir las reflexiones que se te ocurran** y que quieres transformar:

X PENSAMIENTO NEGATIVO



PENSAMIENTO POSITIVO

