

## HABLANDO CONMIGO MISMA O CONMIGO MISMO

**NOMBRE Y APELLIDO:**

¿Qué pensamientos me hacen sentir bien?

\_\_\_\_\_

¿Qué sonidos me ayudan a sentirme bien?

¿Qué mensajes me gusta escuchar?

¿Con qué personas me siento a gusto?

¿Qué actividades disfruto hacer?

¿Qué lugares disfruto explorar?