

Mis decisiones contribuyen a mi bienestar

Lee y responde según tu preferencia y gustos:

¿Qué pensamientos me hacen sentir bien?

¿Qué sonidos me ayudan a sentirme bien?

¿Qué mensajes me gusta escuchar?

¿Qué actividades disfruto hacer?

¿Con qué personas me siento a gusto?

¿Qué lugares disfruto explorar?

Lee tus respuestas, como si hablaras con tu cuerpo; por ejemplo: "Me gusta pensar que puedo lograr lo que me proponga", "Me gusta recibir un abrazo de mamá", etc.



Descubrir nuestros gustos e intereses; así como identificar a las personas con quienes tenemos más confianza y los lugares que consideramos seguros nos ayuda a sentirnos bien y a expresar buenos deseos hacia las personas con quienes nos relacionamos. A su vez, nos ayuda a tomar decisiones que contribuyen a nuestro bienestar.

