

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?