

Estos simples ejercicios, te ayudará a sentirte más contento cada día.

Edad: de 7 años en adelante.



Cada día escribe en un papel algo que te haya hecho **feliz** y guárdalo en un frasco. Cuando lo llenes y estés triste, lee todas las cosas maravillosas que te sucedieron



Busca un rincón escondido, ideal para soñar (debajo de la mesa, en una esquina, dentro de una caja de cartón, en tu pieza. Puedes acomodarte con una almohada, llevando un lápiz y un papel o sólo acompáñate de tus pensamientos. Repítelo cada día y verás muy buenos resultados.

