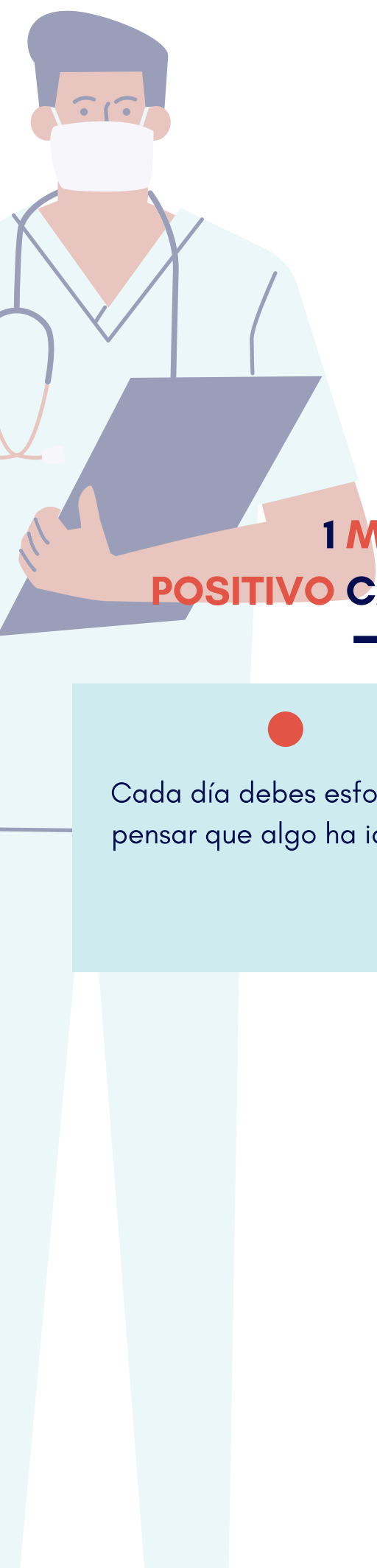


MI DIARIO DE NOTAS POSITIVAS

1 MINUTO CADA DÍA PARA **SACAR LO POSITIVO**
DE LA SITUACIÓN PRESENTE



**1 MENSAJE
POSITIVO CADA DÍA**

BUSCA UN LUGAR PARA APUNTAR

Puedes usar una libreta, un folio, post-it y anotarlos en una nevera, en el panel de noticias de la planta dónde trabajas.

Cada día debes esforzarte en pensar que algo ha ido bien.

ESTO AYUDARÁ A TU MENTE A FOCALIZAR EN LA PARTE POSITIVA

De esta forma conseguirás equilibrar todos los logros y retos que van aconteciendo a lo largo del día.

CUIDAR TU MENTE TAMBIÉN ES IMPORTANTE

*Esta crisis te va a **poner a prueba** de **forma física y emocional**.*