

## Ejercicio: tarjetas conductuales



Escribe en las tarjetas cosas que te hagan sentir bien, de cualquier tipo.

- ❑ Dar un paseo
- ❑ Pasar media hora al día con mi hija
- ❑ Hacer una hora de ejercicio
- ❑ Leerme un capítulo al día de mi libro preferido
- ❑ .....



### Hazte tu tarjetero

- ❑ Cada día, saca al menos una tarjeta de tu tarjetero de cosas que te hacen sentir bien y encárgate de hacer la tarea que hayas escrito

### Hazlo a tu forma

- ❑ Hazlo a tu forma
- ❑ Tienes que hacer una tarea al menos cada día. Juega con las tarjetas como te apetezca para seleccionar que vas a hacer un día determinado.
- ❑ Por ejemplo, puedes hacer las tareas sin seguir un orden determinado y cuando llegas a casa te encargas de marcar en el tarjetero cuales has realizado.
- ❑ Lo que es seguro es que hacer estas tareas te va sentir fenomenal a ti, y a tu autoestima

# Ejercicio: tarjetas conductuales



Imprímelas o hazlas tu mism@ con lápiz y papel

★ACTIVIDAD DE HOY★

---

★ACTIVIDAD DE HOY★

---

★ACTIVIDAD DE HOY★

---

★ACTIVIDAD DE HOY★

---

★ACTIVIDAD DE HOY★

---

★ACTIVIDAD DE HOY★

---