

Ejercicio de autoayuda: tus decisiones



Completa tu diario decisiones

- ¿Qué decisiones tomo cada día?
- ¿Cómo me hacen sentir estas decisiones?
- ¿Qué nuevas decisiones puedo tomar que me hagan sentir mejor?
- ¿Qué momentos he disfrutado?
- ¿Por qué cosas me siento agradecido?

