

- SOY FELIZ -

HERRAMIENTAS



*JUSTICIA



*AYUDO



*SOLIDARIDAD



*FLOJERA
*INDIFERENCIA



Misiones

- Bienvenidos y bienvenidas a este nuevo ciclo escolar. Este mes arrancamos con el tema de la felicidad y nuestra capacidad para serlo en cada momento.
- **Colorea según la gráfica tu nivel de esfuerzo.** Por ejemplo: Si lo coloreo de verde es porque corresponde al número 6 de mi nivel de esfuerzo. Así será cada mes.
- En el rubro de **Pausas activas**, registra tu esfuerzo y disposición para hacerlas.



1. MINDSET Pido ayuda



2. GAG Ayudo a alguien en la escuela y en mi casa.



3. FV Doy gracias cuando alguien me ayuda.



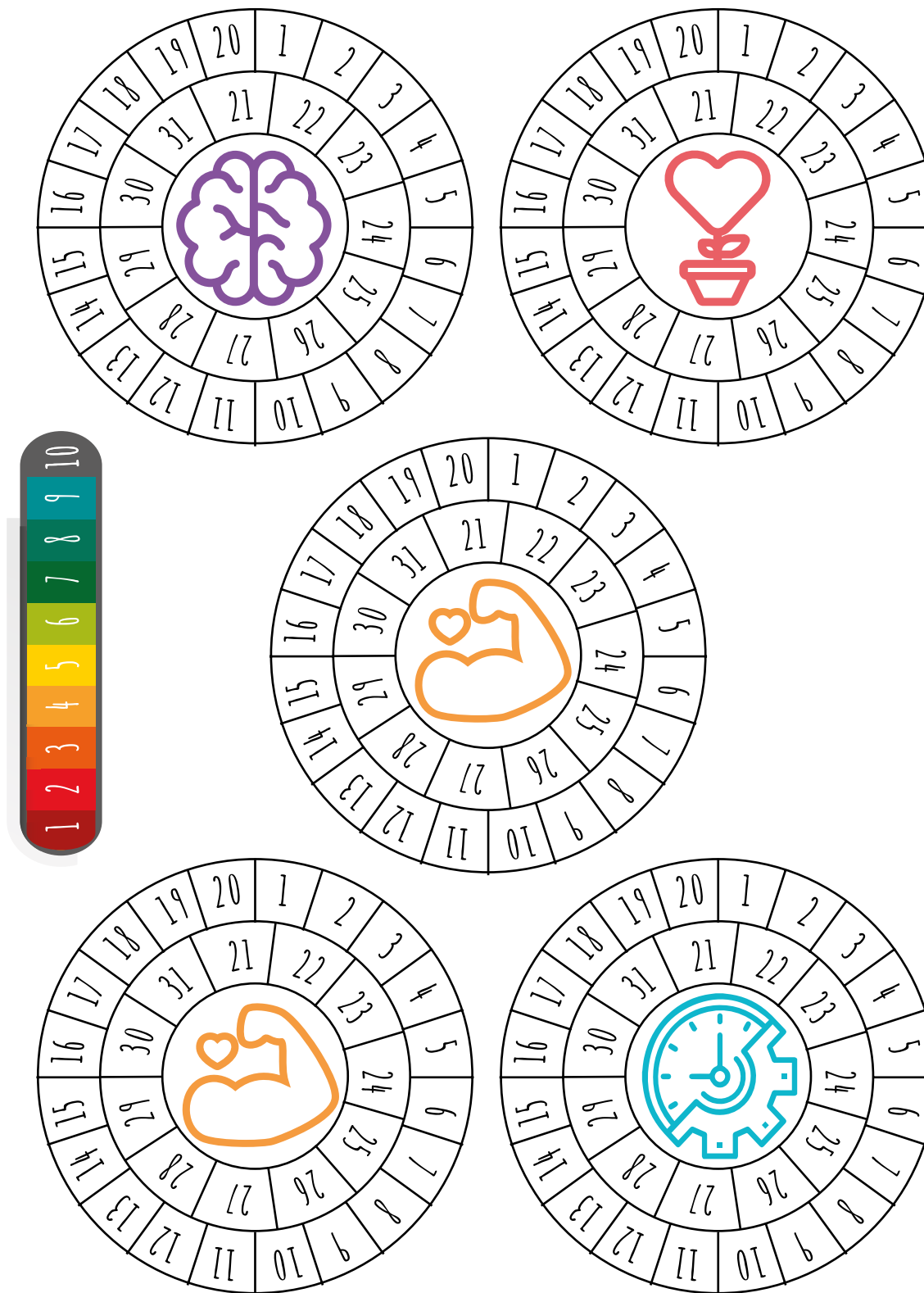
4. FV Cumpló con mi tarea.




5. PAUSA ACTIVA: Las hice conscientemente y con disposición.



Nota: Recuerda que los trackers de las misiones y de las emociones, se revisan diario, junto con la conciencia plena del final del día y el ejercicio de Quiero, puedo y merezco se contesta cada viernes o en la clase que llesves tu Diario HUP.



MIS EMOCIONES

- Estar consciente de tus emociones es indispensable para ser feliz, porque si no llevas una vida atenta y consciente, vas a sentirte esclavo(a) o víctima de todo.
- Usando la rueda de emociones al final del libro, cada día registra cómo te sientes respecto a cada rubro. Puede haber varios colores.
- Los rubros que tienen un  califícalos con los colores de la gráfica del 1 al 10 en donde 10 es lo mejor.



Mi familia

Mis amigos

Mi nivel de entusiasmo, felicidad, alegría

Mis logros y mi capacidad

Mi autoestima

Mi físico

Mi diversión

Mi compromiso

Mis emociones de hoy.



Quiero, puedo y merezco

- Para desarrollar tu autonomía, la fuerza interna para moverte y alcanzar tus metas, es necesario que sigas un método de entrenamiento en el que tengas clara una meta al mes, planes las tentaciones o los obstáculos, hagas un plan con acciones para vencerlas y una evaluación. Las personas más exitosas lo hacen, ¿estás listo(a) para empezar tu entrenamiento?

Este mes quiero mejorar

- Mi meta del mes.	- Obstáculos a superar.	Acciones para lograr.
--------------------	-------------------------	-----------------------

Segunda semana

Obstáculos / Tentaciones.	Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.
---------------------------	--

Tercera semana

Obstáculos / Tentaciones.	Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.
---------------------------	--

