

- MENTALIDAD EN CRECIMIENTO -

HERRAMIENTAS



*PRUDENCIA
*FORTALEZA



*EMPIEZO Y
*TERMINO



*PERSISTENCIA



*IMPACIENCIA
*PESIMISMO



Misiones

- Este mes volvemos a fortalecer nuestra mentalidad y la fuerza de voluntad, enfocándonos a dirigir nuestra atención y pensamientos hacia lo positivo, el agradecimiento y con las prácticas de cada semana al respeto y la tolerancia.



1. MINDSET: Agradezco si alguien me corrige.



2. FV: Pongo un esfuerzo extra a todo lo que hago.



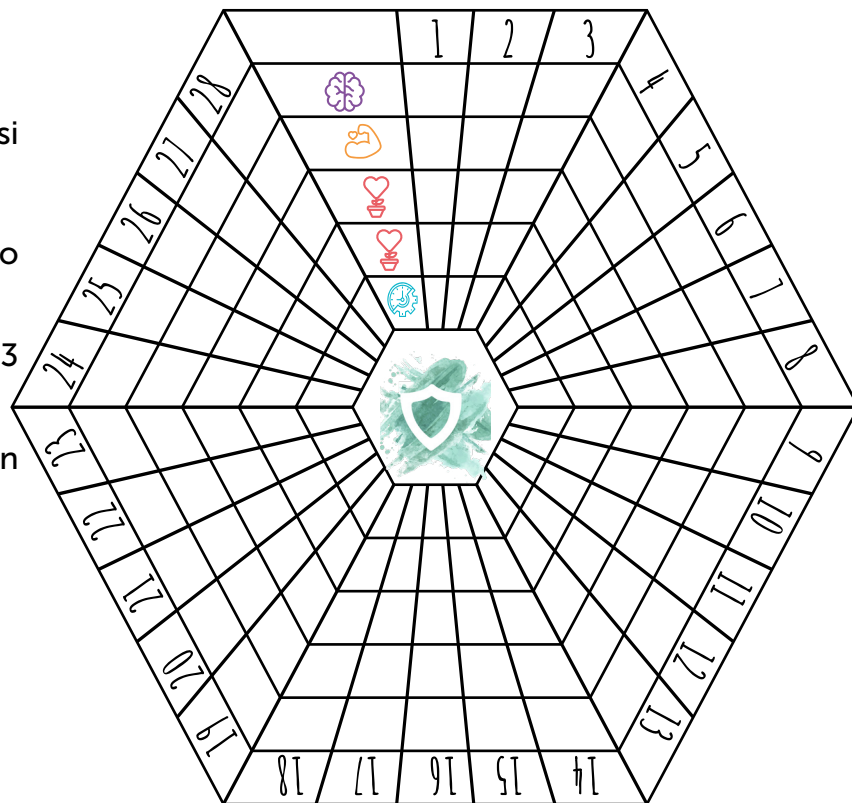
3. GAG: Cada día pienso 3 cosas que agradecer.



4. GAG: Cada día pienso en 3 cosas que me perdono.



5. PA: Hago mis prácticas de atención plena conscientemente y con disposición.



PAUSA ACTIVA DEL FINAL DEL DÍA.



MIS EMOCIONES

a) Mi familia.

b) Mis amigos.

c) Mi nivel de entusiasmo, felicidad, alegría.

d) Mis logros y mi capacidad.

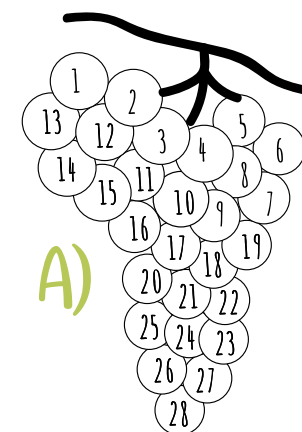
e) Mi autoestima.

f) Mi físico.

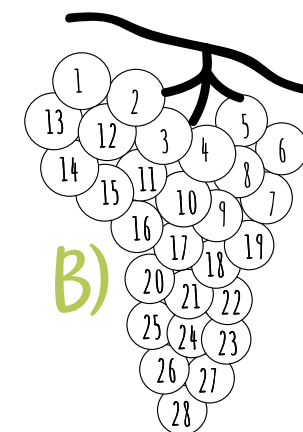
g) Mi diversión.

h) Mi compromiso.

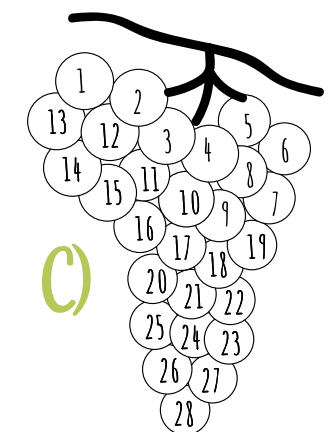
i) Mis emociones del día de hoy.



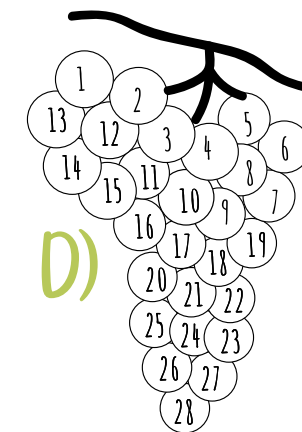
A)



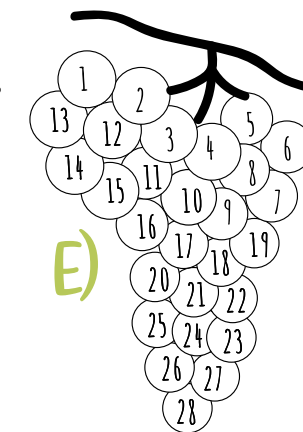
B)



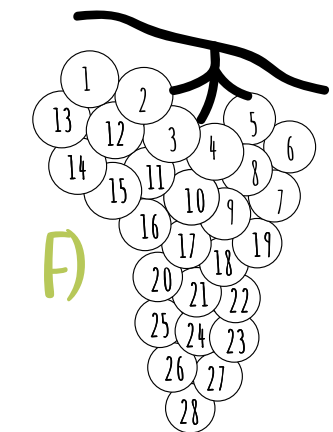
C)



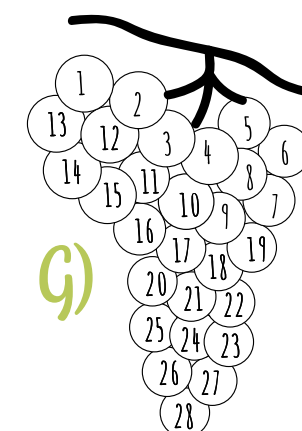
D)



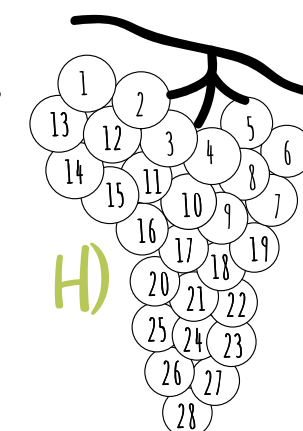
E)



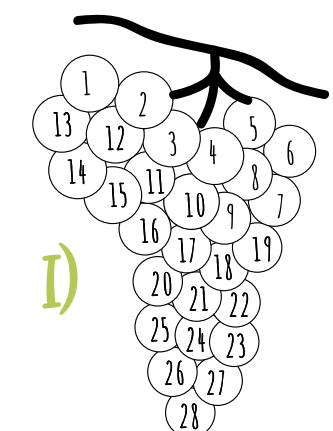
F)



G)



H)



I)



Quiero, puedo y merezco

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.

Cuarta semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.