

SEPTIEMBRE ACTIVIDADES EMOCIONALES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2: Haz una lista de cosas que te hacen sentir bien.	3: Practica la respiración profunda durante 5 minutos.	4: Dibuja una situación que te hizo sentir orgulloso.	5: Comparte con alguien algo que te hizo sentir agradecido.	6: Identifica una emoción que sentiste hoy y escribe sobre ella.	7: Escribe una carta a alguien pidiendo perdón por algo.	8: Haz una lista de tus cualidades positivas.
9: Describe una vez en que superaste un desafío.	10: Medita durante 10 minutos antes de dormir.	11: Escribe sobre una vez en que ayudaste a alguien.	12: Dibuja cómo te sientes hoy.	13: Practica decir "no" a algo que no quieres hacer.	14: Escribe sobre un sueño que tengas para el futuro.	15: Haz una lista de cosas que puedes hacer cuando te sientas triste.
16: Escribe sobre un momento en que te sentiste frustrado y cómo lo superaste.	17: Practica escuchar a alguien sin interrumpir.	18: Escribe sobre un momento en que te sentiste orgulloso de ti mismo.	19: Identifica y escribe sobre una emoción que sientas ahora mismo.	20: Haz una lista de personas a las que puedes acudir cuando necesites apoyo.	21: Haz algo amable por alguien sin esperar nada a cambio.	22: Reflexiona sobre una situación en la que podrías haber manejado mejor tus emociones.
23: Escribe sobre un momento en que te sentiste nervioso y cómo lo manejaste.	24: Practica el agradecimiento: escribe tres cosas por las que estás agradecido.	25: Escribe una carta de agradecimiento a alguien que haya influido positivamente en tu vida.	26: Practica una actividad que te relaje, como dibujar o escuchar música.	27: Piensa en una situación difícil y cómo podrías manejarla mejor la próxima vez.	28: Escribe sobre un momento en que te sentiste asustado y cómo lo superaste.	29: Haz una lista de las cosas que amas de ti mismo.
30: Reflexiona sobre todo lo que has aprendido sobre tus emociones este mes.						

SEPTIEMBRE ACTIVIDADES EMOCIONALES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2: Haz una lista de cosas que te hacen sentir bien.	3: Practica la respiración profunda durante 5 minutos.	4: Dibuja una situación que te hizo sentir orgulloso.	5: Comparte con alguien algo que te hizo sentir agradecido.	6: Identifica una emoción que sentiste hoy y escribe sobre ella.	7: Escribe una carta a alguien pidiendo perdón por algo.	8: Haz una lista de tus cualidades positivas.
9: Describe una vez en que superaste un desafío.	10: Medita durante 10 minutos antes de dormir.	11: Escribe sobre una vez en que ayudaste a alguien.	12: Dibuja cómo te sientes hoy.	13: Practica decir "no" a algo que no quieres hacer.	14: Escribe sobre un sueño que tengas para el futuro.	15: Haz una lista de cosas que puedes hacer cuando te sientas triste.
16: Escribe sobre un momento en que te sentiste frustrado y cómo lo superaste.	17: Practica escuchar a alguien sin interrumpir.	18: Escribe sobre un momento en que te sentiste orgulloso de ti mismo.	19: Identifica y escribe sobre una emoción que sientas ahora mismo.	20: Haz una lista de personas a las que puedes acudir cuando necesites apoyo.	21: Haz algo amable por alguien sin esperar nada a cambio.	22: Reflexiona sobre una situación en la que podrías haber manejado mejor tus emociones.
23: Escribe sobre un momento en que te sentiste nervioso y cómo lo manejaste.	24: Practica el agradecimiento: escribe tres cosas por las que estás agradecido.	25: Escribe una carta de agradecimiento a alguien que haya influido positivamente en tu vida.	26: Practica una actividad que te relaje, como dibujar o escuchar música.	27: Piensa en una situación difícil y cómo podrías manejarla mejor la próxima vez.	28: Escribe sobre un momento en que te sentiste asustado y cómo lo superaste.	29: Haz una lista de las cosas que amas de ti mismo.
30: Reflexiona sobre todo lo que has aprendido sobre tus emociones este mes.						

SEPTIEMBRE ACTIVIDADES EMOCIONALES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2: Haz una lista de cosas que te hacen sentir bien.	3: Practica la respiración profunda durante 5 minutos.	4: Dibuja una situación que te hizo sentir orgulloso.	5: Comparte con alguien algo que te hizo sentir agradecido.	6: Identifica una emoción que sentiste hoy y escribe sobre ella.	7: Escribe una carta a alguien pidiendo perdón por algo.	8: Haz una lista de tus cualidades positivas.
9: Describe una vez en que superaste un desafío.	10: Medita durante 10 minutos antes de dormir.	11: Escribe sobre una vez en que ayudaste a alguien.	12: Dibuja cómo te sientes hoy.	13: Practica decir "no" a algo que no quieres hacer.	14: Escribe sobre un sueño que tengas para el futuro.	15: Haz una lista de cosas que puedes hacer cuando te sientas triste.
16: Escribe sobre un momento en que te sentiste frustrado y cómo lo superaste.	17: Practica escuchar a alguien sin interrumpir.	18: Escribe sobre un momento en que te sentiste orgulloso de ti mismo.	19: Identifica y escribe sobre una emoción que sientas ahora mismo.	20: Haz una lista de personas a las que puedes acudir cuando necesites apoyo.	21: Haz algo amable por alguien sin esperar nada a cambio.	22: Reflexiona sobre una situación en la que podrías haber manejado mejor tus emociones.
23: Escribe sobre un momento en que te sentiste nervioso y cómo lo manejaste.	24: Practica el agradecimiento: escribe tres cosas por las que estás agradecido.	25: Escribe una carta de agradecimiento a alguien que haya influido positivamente en tu vida.	26: Practica una actividad que te relaje, como dibujar o escuchar música.	27: Piensa en una situación difícil y cómo podrías manejarla mejor la próxima vez.	28: Escribe sobre un momento en que te sentiste asustado y cómo lo superaste.	29: Haz una lista de las cosas que amas de ti mismo.
30: Reflexiona sobre todo lo que has aprendido sobre tus emociones este mes.						

SEPTIEMBRE

ACTIVIDADES EMOCIONALES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2: Haz una lista de cosas que te hacen sentir bien.	3: Practica la respiración profunda durante 5 minutos.	4: Dibuja una situación que te hizo sentir orgulloso.	5: Comparte con alguien algo que te hizo sentir agradecido.	6: Identifica una emoción que sentiste hoy y escribe sobre ella.	7: Escribe una carta a alguien pidiendo perdón por algo.	8: Haz una lista de tus cualidades positivas.
9: Describe una vez en que superaste un desafío.	10: Medita durante 10 minutos antes de dormir.	11: Escribe sobre una vez en que ayudaste a alguien.	12: Dibuja cómo te sientes hoy.	13: Practica decir "no" a algo que no quieres hacer.	14: Escribe sobre un sueño que tengas para el futuro.	15: Haz una lista de cosas que puedes hacer cuando te sientas triste.
16: Escribe sobre un momento en que te sentiste frustrado y cómo lo superaste.	17: Practica escuchar a alguien sin interrumpir.	18: Escribe sobre un momento en que te sentiste orgulloso de ti mismo.	19: Identifica y escribe sobre una emoción que sientas ahora mismo.	20: Haz una lista de personas a las que puedes acudir cuando necesites apoyo.	21: Haz algo amable por alguien sin esperar nada a cambio.	22: Reflexiona sobre una situación en la que podrías haber manejado mejor tus emociones.
23: Escribe sobre un momento en que te sentiste nervioso y cómo lo manejaste.	24: Practica el agradecimiento: escribe tres cosas por las que estás agradecido.	25: Escribe una carta de agradecimiento a alguien que haya influido positivamente en tu vida.	26: Practica una actividad que te relaje, como dibujar o escuchar música.	27: Piensa en una situación difícil y cómo podrías manejarla mejor la próxima vez.	28: Escribe sobre un momento en que te sentiste asustado y cómo lo superaste.	29: Haz una lista de las cosas que amas de ti mismo.
30: Reflexiona sobre todo lo que has aprendido sobre tus emociones este mes.						