



Motivadores
Mensuales

Mayo
2024



Objetivo:

¡Experimenta alegría 5 días por semana!

¡Usa el calendario para llevar un registro y emplea los recordatorios para ayudarte a explorar lo que te produce alegría!

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Usa las preguntas para descubrir qué te produce alegría:

- ¿Qué te hace sonreír?
- ¿Qué te hace perder la noción del tiempo?
- ¿Con quién disfrutas pasar tiempo?
- ¿Dé qué podrías hablar por horas?
- ¿Qué te levanta el ánimo sin tener que gastar dinero?
- ¿Qué te hacía feliz cuando eras niño o adulto joven?