

3.- Cada día después de comer, anota en una libretita cuáles han sido las mejores sensaciones que has vivido durante la mañana, empieza ahora por describir lo mejor de las últimas 24 horas:

La mejor palabra escuchada ha sido:

La mejor imagen que he visto:

El mejor Olor:

El mejor Sabor:

El mejor tacto:

4.- Antes de acostarte anota tres buenos momentos que hayas vivido durante el día, por ejemplo:

Gracias por la comida que he podido disfrutar hoy

Gracias por la interesante charla que he mantenido con...

Gracias por haber disfrutado del paseo al sol por el parque.

5.- Escribe una carta de agradecimiento, exprésalo.

En los materiales extras encontrarás el vídeo del experimento del agradecimiento, mírate primero el vídeo y luego practícalo para recoger los beneficios que se muestran

¿De qué me doy cuenta al hacer este ejercicio?