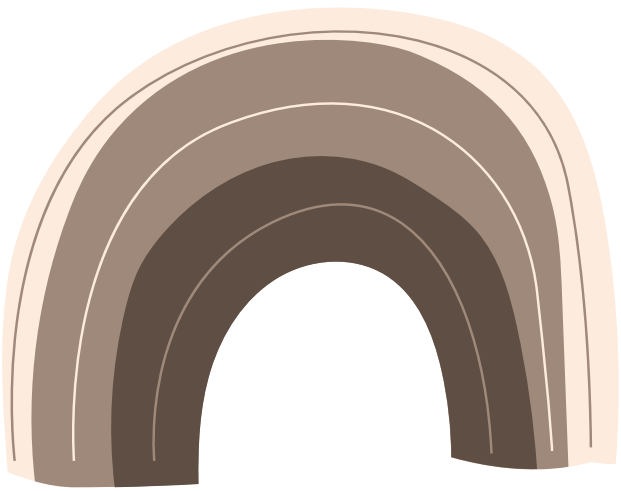
DIARIO

de

CREATIVIDAD

EMOCIONAL



@psico_mporienta

Pega en esta página con

LETRAS de recortes

de periódicos una frase

con la que te identifiques

Escribe en esta página

esos PENSAMIENTOS

PREOCUPACIONES

que te roban tu BIENESTAR,

después, pintamos de negro y gris encima,

hazlos trocitos de papel y monta un COLLAGE

con papel de periódico

Dibuja el PERFIL de un envase

grande de cristal, pega dentro del envase

las letras iniciales de recortes de periódicos

de aquellas cosas que AGRADECES en tu vida

y te hacen muy FELIZ;después, crea

una RIMA con ellas

Pega en esta página varios trozos de

periódicos, después, pinta

con colores, anota encima

5 FORTALEZAS que te definen

Dibuja con recortes de periódicos una casa.

En el tejado anota 3 hábitos inadecuados

En las ventanas anota 2 miedos

En la puerta anota un sueño

Dibuja un CORAZÓN,

divide en 4 porciones,

en cada porción anota

4 palabras bonitas que te han dicho

Rellena esta hoja de círculos.

Después, dentro de 5 círculos

anota los nombres de 5 personas

relevantes en tu vida

Dibuja muchas MANOS.

Elige una de ellas,

en cada dedo debes

anotar

1error y 1aprendizaje

Dibuja una FLOR con 5 pétalos.

En cada pétalo

escribe aquellas

cosas que te dan PAZ

Rellena esta hoja de PECES.

En el fondo del MAR dibuja un tesoro

y dentro de él, 3 cosas de las que te sientes

ORGULLOSO

Llena esta hoja de

GARABATOS; después, escribe encima

3 cosas que te hacen perder los NERVIOS

Dibuja un arco iris con sus 7 colores,

y anota en cada color esas 7 cualidades que

son imprescindibles para Ti

Rellena esta hoja de LETRAS,

después, elige 5 letras; con cada inicial

elabora tu receta de la FELICIDAD

Dibuja un mapa. En el centro del mapa escribe tu mayor SUEÑO, alrededor, otros 5 sueños que deseas cumplir dentro de 5 años. Después, fuera del mapa, 5 sueños que alcanzaras cuando tengas 30 años

Decora esta página con rayas de diferentes colores. Después,escribe encima la última carta que te gustaría dejar escrita el último día de tu vida

Estas en una isla, vas a pasar un año,

dibuja 10 cosas

IMPRESCINDIBLES que te llevarias

Colorea de negro esta página.

Anota en letras blancas tu momento más

OSCURO

Dibuja 5 animales; después, anota que

cualidad

te gustaría tener de cada uno

Dibuja una estrella, una nube, un sol y una montaña.

La estrella será tu meta para este año, la nube lo que vas a sacrificar para alcanzarla, el sol tus puntos fuertes y la montaña esos obstáculos que encontrarás