## Menú de acciones para alegrar el corazón

Escojan de la lista, la acción qué harán cada semana de la capacitación y anoten la fecha en que hagan la acción. Traten de hacer una o dos acciones por semana.

Acción		Fecha	Acción	Fecha
	Dígale algo bonito, positivo, o alentador a alguien.		☐ Llame o visite a un amigo que no ve desde hace mucho tiempo.	
	Dése tiempo adicional para hacer las cosas y llegar a lugares sin		☐ Mírese al espejo y diga: soy especial y único(a).	
	apuros.		☐ Escriba lo que siente.	
	Desarrolle el gusto por un pasatiempo como artes manuales o jardinería.		Al final del día, medite sobre las cosas buenas que ocurrieron y sobre las cosas que puede mejorar.	
	Busque una actividad que le permita hacer nuevas amistades.		☐ Acuéstese una hora mas temprano que de costumbre.	
	Demuestre gratitud por lo menos a cinco personas.		☐ Escuche música suave para relajarse.	
	Dígale a sus seres queridos que los ama.		Ayude a alguien en necesidad.	
	Haga algo agradable por alguien.		☐ Siembre una planta.	
	Piense en tres cosas que		☐ Dé gracias por su familia.	
	le causan alegría.	☐ Busque apoyo en su	☐ Busque apoyo en su	
	Valore lo que tiene y trate de ver el lado positivo a sus problemas.		comunidad de fe.	
			☐ Hable con calma, no grite.	
	Haga algo especial para usted.		☐ Tome 15 minutos para respirar hondo y relajarse.	
	Ría, sea positivo, si le gusta cuente chistes.		☐ Sea amable con alguien con quien tiene diferencias.	