

Este ejercicio te ayudará a identificar actividades que has dejado de hacer, reflexionar sobre su impacto en tu vida y generar un plan para retomarlas o incorporar nuevas que promuevan satisfacción en ti.

## 1. Actividades que solía hacer y ya no realizo:

Actividad	¿Cuándo la hacía?	¿Por qué dejé de hacerla?	¿Qué me hacía sentir?
	Los sábados por la mañana	<input type="checkbox"/> Falta de tiempo <input type="checkbox"/> Flojera <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Paz <input type="checkbox"/> Felicidad <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

2. ¿Cómo me he sentido desde que dejé de hacer estas actividades? (Puedes marcar más de una opción y/o añadir otras)

- Más cansado/a
- Menos motivado/a
- Triste
- Desconectado/a
- Ansioso/a
- Irritable
- \_\_\_\_\_

### 3. Actividades que me gustaría retomar o comenzar:

Actividad	¿Qué día y hora puedo intentarlo?	¿Qué necesito para hacerla?	¿Cómo me gustaría sentirme al hacerlo?
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

### 4. Registro semanal

Día	Actividad	¿Cómo me sentí antes?	¿Cómo me sentí después?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

### Consejos terapéuticos:

- ✓ Sé amable contigo: el objetivo no es ser perfecto, sino avanzar poco a poco.
- ✓ Elige actividades pequeñas y realistas para comenzar.
- ✓ Si fallas un día, puedes intentarlo al siguiente.
- ✓ Comparte tu avance con tu terapeuta, si estás en un proceso.