

Hoja de práctica para estar activo.

- Practique sus habilidades para estar activo al menos 3-5 veces esta semana.
- Practique sus habilidades por 10 minutos.
- Recuerde evaluar cómo se siente antes y después de practicar sus habilidades para estar activo.
- Recuerde que también puede practicar en cualquier momento durante la semana cuando se sienta decaído o deprimido.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Me sentí: _____ Yo hice: _____ _____ _____ | Me sentí: _____ Yo hice: _____ _____ _____ | Me sentí: _____ Yo hice: _____ _____ _____ | Me sentí: _____ Yo hice: _____ _____ _____ | Me sentí: _____ Yo hice: _____ _____ _____ | Me sentí: _____ Yo hice: _____ _____ _____ | Me sentí: _____ Yo hice: _____ _____ _____ |
| <i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) antes de estar activo:</i> |
| <i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i> | <i>Calificación (0-10) después de estar activo:</i> |