Tres cosas buenas

Cada noche, anota tres cosas que salieron bien hoy. Junto a cada una, anota por qué crees que pasó. Pueden ser pequeñas, como un buen café, o más grandes. Escribir el porqué es lo que hace que esto sea más que una lista. Lleva tu atención a las cosas buenas y a lo que las hace posibles.

El ejercicio viene de un estudio de 2005 de Martin Seligman y su equipo, quienes pidieron a un grupo de personas hacerlo cada noche durante una semana. Pruébalo una semana y luego decide si quieres seguir.

Por qué pasó. Lo que hiciste tú, lo que hizo alguien más o lo que lo hizo posible.

Día 1

Fecha

	Lo que salió bien	Por qué pasó
1		
2		
3		

Día 2

Fecha

	Lo que salió bien	Por qué pasó
1		
2		
3		

Día 3

Fecha

	Lo que salió bien	Por qué pasó
1		
2		
3		

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · mysleeptoolbox.com

Día 4

Fecha

	Lo que salió bien	Por qué pasó
1		
2		
3		

Día 5

Fecha

	Lo que salió bien	Por qué pasó
1		
2		
3		

Día 6

Fecha

	Lo que salió bien	Por qué pasó
1		
2		
3		

Día 7

Fecha

	Lo que salió bien	Por qué pasó
1		
2		
3		

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · mysleeptoolbox.com