

Cuaderno Proyecto de Vida

Este ejercicio consiste en instalar un cuaderno Proyecto de Vida y generar el hábito de su uso DIARIO, según las especificaciones siguientes.

- 1) Cómprate un cuaderno que te encante. Puede ser de líneas, cuadriculado o de hojas blancas, Si deseas lo puedes forrar a tu gusto. Vas a trabajar con el cuaderno CADA DÍA.
- 2) Cómprate o consígúete (si ya lo tienes) un bolígrafo con el que te encante escribir. Igualmente puedes conseguirte unos resaltadores o marcadores de colores.
- 3) Ten a mano también una tijeras y un pegamento escolar
- 4) En las primeras hojas del cuaderno apuntarás:
 - tu nombre
 - la fecha cuando empiezas el cuaderno
 - una frase motivacional que te inspire y con la que te identifiques
- 5) Este cuaderno lo usarás CADA DÍA ...
 - ... apuntando diariamente 5 cosas por las que estás agradecido, por ejemplo un nuevo logro, la amabilidad de cómo te tratan, tu salud, tu capacidad de aprendizaje, conociste a una nueva persona, etc. Tú decides. Al apuntarlo, siente realmente el agradecimiento.
 - ... pegando recortes que estén en consonancia con tu Proyecto de Vida, como por ejemplo, si tu profe o jefe te manda una nota de felicitación o alguien te manda una tarjeta de agradecimiento. La entrada al cine con una persona querida, la inscripción a un curso, una foto compartiendo con seres queridos. Cualquier cosa que vaya en consonancia con tu Proyecto de Vida y que es valioso para ti tenerlo presente.
- 6) Ojea regularmente el cuaderno y constata las cosas buenas y tus avances en el tiempo.
- 7) Si llenaste el cuaderno, cómprate otro. Haz de esto un hábito de vida.

