

Horario

“Siendo consientes”

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Situación	Hable con mi pareja sobre problemas en la relación.	Obtuve la nota mas baja en un ensayo, entre mi grupo de compañeros.	Noté cambios positivos en mi novio y en mí tras nuestra conversación.	Me invitaron a un almuerzo del Día del Trabajador en mi antigua empresa.	Acompañé a mi mamá a una cita médica y luego la invité a tomar café.
Emoción	Tristeza y necesidad de ser escuchada.	Frustración y desanimo.	Alegría y esperanza.	Agradecimiento y alegría.	Felicidad y satisfacción.
Pensamiento	Quiero mejorar nuestra relación y sentirme comprendida.	Pude haberlo hecho mejor, me siento menos capaz.	Estamos mejorando juntos, esto vale la pena.	Aún valoran mi aporte, me siento apreciada.	Me gusta cuidarla y compartir momentos con ella.
Conducta	Conversé con calma y propuse soluciones.	Reflexioné en qué fallé y decidí mejorar.	Actué con más cariño y agradecí su esfuerzo.	Asistí con gusto y compartí con los demás.	Estuve pendiente de ella y disfrutamos juntas.