

Ngal

Objetivo: Conocer dónde estamos invirtiendo nuestro tiempo.

3 ¿Qué actividades sueles realizar en tu tiempo libre?
¿Cuánto tiempo te ocupan al día?



**Actividades
que realizas**

**Tiempo que le
dedicas al día**

Reflexión: Muchas veces nuestras actividades de ocio producen estrés y agitación.

So

Objetivo: Invertir nuestro tiempo en desarrollar las cualidades positivas de nuestra mente, como la generosidad, la afectividad, nuestra atención a los demás, nuestro amor...

4 ¿Podrías utilizar alguna de las actividades anteriores para hacer un beneficio a alguien? Si no es así puedes inventar una nueva actividad..

Ejemplo: Regalar un dibujo con un mensaje positivo...

Reflexión: Si invertimos nuestro tiempo en desarrollar nuestras cualidades positivas, tendremos paz interior y seremos más felices