Tabla: qué has hecho/sensación

En la siguiente tabla, llena los espacios con lo que se indica.

EJEMPLO:

|  |  |
| --- | --- |
| **QUÉ HAS HECHO HASTA AHORA** | **QUÉ TE HACE SENTIR** |
| Hacer lo que mis papás me dicen | Cansancio |
| Estudiar algo que no me gusta | Frustración |
| Trabajar en algo que no me gusta | Estrés |
| Una relación toxica | Enojo |

|  |  |
| --- | --- |
| **QUÉ TE GUSTARÍA** | **QUÉ TE HACE SENTIR** |
| Dormir más | Bienestar |
| Viajar | Felicidad |
| Tener más dinero | Tranquilidad |
| Descubrir mis talentos | Felicidad |
| Trabajar en algo que me guste | Emoción |

AHORA LLENA TU TABLA

|  |  |
| --- | --- |
| **QUÉ HAS HECHO HASTA AHORA** | **QUÉ TE HACE SENTIR** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **QUÉ TE GUSTARÍA** | **QUÉ TE HACE SENTIR** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |