

# BITÁCORA DE LAS COSAS PEQUEÑAS



Escribe sobre  
las cosas pequeñas  
de cada día.

Día1 :

Asómate por una ventana y anota 5 cosas que puedas ver

Día 2: Dibuja la palma de tu mano lo más detalladamente posible (no tiene que salir perfecto)

Día 3: Haz silencio y anota 3 sonidos que alcances a escuchar

Día 4: Escribe 3 cosas que son esenciales en tu vida, pero que no puedes tocar

Día 5: Describe 5 cosas que puedas ver desde tu cama al momento de despertar

Día 6: Anota 10 cosas cotidianas que disfrutas hacer

Día 7: Piensa en un ser querido ¿qué es algo que te gusta de esa persona?

Día 8: Nombra algo que te gusta sentir

Día 9: Haz una lista de cosas que NO te duelen en este momento

Día 10: Describe un aroma que te gusta y que es parte de tu rutina diaria

Día 11: Come una fruta, un snack o un dulce y describe su sabor en 3 palabras

Día 12: Nombra 7 cosas que si no tuvieras, las echarías de menos

Día 13: Escribe algo que te haya hecho sonreír en las últimas 24 horas

Día 14: Observa tu brazo derecho ¿qué detalles puedes ver?

Día 15: Anota algo que puedes hacer gratis, pero que pagarías por poder hacerlo

Día 16: Completa esta frase: Soy feliz porque todos los días tengo la fortuna de...

Día 17: Escribe algo que alguien más haya hecho por ti en las últimas semanas

Día 18: Menciona 3 cosas que hacen posible que puedas respirar

Día 19: Anota 3 cosas que a la gente le gustan de ti  
Escucha tu canción favorita y escribe 3 cosas que te hace sentir

Día 20: ¿Qué es lo más rico que has comido o bebido en las últimas 24 horas?

Día 21: ¿Quién te hace reír? ¿Por qué?

Día 22: Anota 5 cosas que puedas sentir en tu cuerpo en este momento

Día 23: Escribe algo bueno que hayas hecho por alguien más recientemente

Día 24: Elige la planta favorita de tu casa y dibújala (relax, nadie te va a calificar)



Día 25: Mira tu rostro en el espejo, ¿qué ves?

Día 26: Anota 4 problemas que NO tienes en este momento

Día 27: ¿Qué te gusta de la ropa que traes puesta en este momento?

Día 28: Describe 3 cosas que te gustan de tu casa

Día 29: ¿En qué se parecen la naturaleza y tú?

Día 30: Tu vida como la conoces, es posible gracias al trabajo de otras personas. Menciona 5 ejemplos.

Día 31: ¿Qué haces para cuidar la vida que te rodea?