

Construcción del bienestar

1. Piensa cómo será tu vida en el futuro e imagina que todo ha salido bien. Has trabajado duro y tenido éxito, logrado los objetivos de tu vida y alcanzado todo tu potencial.
2. Escribe lo que imaginaste lo más detallado y vívido posible en el siguiente espacio para describir esa imagen:



Para saber más sobre esta actividad y sus beneficios, consulta:

- Sheldon, K.M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2).