

Escriba sobre:

Pensamientos

¿Qué pensamientos positivos o negativos recurrentes tienes? ¿Cómo afectan esos pensamientos a su vida diaria?

Sentimientos

¿Qué sentimientos han surgido con más frecuencia?

- Tristeza
- Preocupación
- Felicidad
- Enojo
- Calma
- Gratitude
- Miedo
- Frustración
- Soledad

Síntomas

¿Qué síntomas ha experimentado como resultado de sus pensamientos y emociones? ¿Tiene síntomas físicos? ¿Cómo afectan estos a su vida?

Su actividad de bienestar

Inicie un diario de salud mental

A veces es más fácil escribir sobre sus pensamientos y sentimientos. Tómese algo de tiempo esta semana para realizar un control de salud mental tomando algunas notas sobre cómo se siente.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting