

# ¡ÍNDICE!



## 1. #MEGUSTA #MEJORO..... 4

¿Lo hago o no lo hago? ¿Me ayuda a ser mejor o no?  
Deja de deshojar la margarita. Yo te ayudaré a descubrir lo mejor para ti.



## 2. EL CLUB DE LA RISA..... 6

Yo puedo ayudarte a reírte de tus mayores miedos y superarlos.  
¿Te atreves a venir conmigo?



## 3. GUIONISTA DE MI VIDA..... 8

Imagina que puedes cambiar algo del día de ayer y mejorarlo.  
¡Yo te enseñaré cómo hacerlo!



## 4. MIS LISTAS DE MÚSICA..... 10

Soy la lista de éxitos de las acciones de tu vida. ¡Dale al *play* a las acciones que te hacen mejorar y escucha tus mejores éxitos!



## 5. EECTO DOMINÓ..... 12

¿A veces pierdes los nervios y se echa todo a perder?  
¡Yo te enseñaré un truco para detener el tiempo y controlar la situación!



## 6. HAY UN AMIGO EN TI..... 14

¿Quieres saber cómo es un amigo de verdad? ¡Pregúntame y lo descubrirás!



## 7. MI BÚSQUEDA DEL TESORO..... 16

¿Qué es lo más valioso de tu vida? ¿Lo cuidas como un gran tesoro?  
Yo te ayudaré a descubrir y cuidar tus mayores tesoros.



## 8. MI DIARIO EMOCIONAL..... 18

Cuéntame cómo te has sentido esta semana.  
¡Apunta tus emociones en mis hojas y lograrás conocerte mejor!

## 9. RELATO..... 22

## 10. ENTREVISTA y ¿QUÉ APRENDISTE CON...?..... 30