

LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

COCINASTE PARA OTRAS PERSONAS.



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

CAMBIASTE DE PEINADO.



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

**COMPRASTE ALGO POR
INTERNET.**



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

**LLEGASTE MUY TEMPRANO
A UN SITIO.**



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

DORMISTE MÁS DE DIEZ HORAS.



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

**HABLASTE CON UN
DESCONOCIDO.**



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.



- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

**PLANTASTE UNA FLOR O
UNA PLANTA.**



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

**PASASTE TODO UN DÍA SIN
REDES SOCIALES.**



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

**CAMBIASTE TU
RUTINA DIARIA.**



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

**ESCRIBISTE UNA LISTA DE
OBJETIVOS.**



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

VISITASTE A UN FAMILIAR.



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

**HICISTE UN REGALO A
ALGUIEN.**



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

CAMINASTE MUCHÍSIMO.



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

**PASASTE UN DÍA
SIN SALIR DE CASA.**



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

**FUISTE A UN
MERCADO LOCAL.**



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

ESCUCHASTE UN PÓDCAST.



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

**HICISTE UNA LIMPIEZA
GENERAL EN CASA.**



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

COMPRASTE UN LIBRO.



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?



LA ÚLTIMA VEZ... LA PRÓXIMA VEZ...

LEE LA TARJETA. PIENSA EN LA ÚLTIMA VEZ QUE HICISTE ESA ACTIVIDAD. DESPUÉS, PIENSA EN LA PRÓXIMA VEZ QUE LA HAGAS.

HICISTE UN VIAJE DE UN DÍA.



PUEDES USAR ESTAS PREGUNTAS COMO APOYO:

- ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ?
- ¿QUÉ PASÓ?
- ¿CÓMO TE SENTISTE?
- ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA VEZ?
- ¿HARÁS ALGO DIFERENTE? ¿POR QUÉ?

