

Primavera

Verano

Otoño

Invierno

## Capture sus recuerdos

Puede ser cierto que no todos los días son fáciles durante el tratamiento. Sin embargo, cuando **piensa en el año pasado, probablemente puede recordar algunos momentos que le provocaron una sonrisa.** Pensar en estos momentos puede ayudar a que este momento estresante se sienta más manejable.

Tómese unos minutos para capturar los recuerdos que le alegraron el día o lo hicieron sonreír este año.

¿Puede pensar en uno para cada estación? Escriba sus pensamientos en esta página.



# Cree nuevos recuerdos

**Planificar eventos agradables puede ayudarlo a pensar y sentirse más positivo.** Anímese un poco al planificar algunas actividades simples para las próximas semanas, como dar un paseo en un día agradable o ver su película favorita.

Escriba sus ideas en esta página.

Semana futura 1

Semana futura 2

Semana futura 3

Semana futura 4