

# M.F.A. · Día 30 — Vivir con alegría

Diario sencillo para guardar las pequeñas alegrías autistas del día a día

## Hoy me ha hecho sentir bien...

*Momentos, actividades o detalles que te han dado alegría, calma o disfrute.*

## He sentido calma cuando...

*Situaciones, lugares o personas con las que tu cuerpo ha podido descansar.*

## Mis sensaciones agradables de hoy

*Sonidos, luces, texturas, sabores u olores que te han gustado.*

## Personas con las que me he sentido seguro/a

*Quien te ha acompañado sin juzgarte ni exigirte más de la cuenta.*

## Algo pequeño que quiero repetir otro día

*Un gesto, una actividad o un momento que te gustaría volver a vivir.*

