

SEMANA 1/CICLO 1

Esta semana quiero lograr

Esta semana quiero aprender a

Esta semana llamaré a _____ que no veo desde hace tiempo.

Esta semana tendré tiempo para mí para...

(elige una actividad conectandola con un día de la semana o escribe otra)

- Lunes
 - Leer
 - Acción para cuidar de mi
- Martes
 - Caminar
 - Deporte
 - Acción para cuidar de mi
- Miércoles
 - Cuidar de la planta
 - Irme de compras
 - Un café/té en una cafetería sola
- Jueves
 - Llamar a amiga/amigo/familiar
 - Ir a un masaje/cosmética
 - Poner en orden mi armario
- Viernes
 - Comer algo diferente
 - Visitar un museo
 - Mirar una película
- Sábado
 - Meditar
 - Cocinar algo diferente
 - Jugar con.....
- Domingo
 - Desayunar sin música o televisión
 - Descansar ___ minutos en el sofá

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

*NO SOY PERFECTX,
SIN EMBARGO, SOY ÚNICX,
AUTÉNTICX,
Y _____*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

No me olvido de mi pasado, lo recuerdo solo para aprender.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Auto-confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

Hoy estoy agradecid@ por

Meditación para la noche:
Siente y piensa en cada parte de tu cuerpo empezando con los pies;
Deja caer tus hombros,
Relájate;
Respira hondo;
Cierra tus ojos y aprecia el cansancio y la reparación de la noche.

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ por

*La positividad es mi actitud,
mi manera de vivir mi vida,
el vaso está medio lleno,
siempre...*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día



Hoy no quiero olvidarme de

Cada día es un comienzo de algo, algo bueno, algo grande, algo importante.

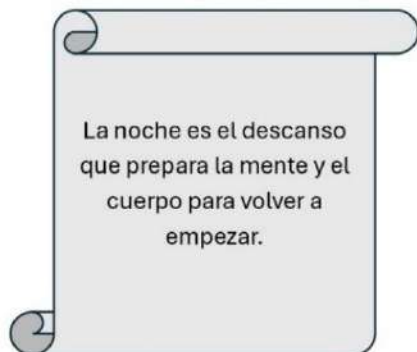
Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día



Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

MIÉRCOLES POR LA MAÑANA

FECHA / /

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ por

*Hoy quiero sonreír,
A veces lo cambia todo...*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Soy capaz de enfrentar cualquier desafío que se me presente.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

En la profundidad de la noche, comprendemos que somos apenas un instante entre las estrellas.

Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

*Una palabra positiva
a un(a) amigx en pena
no cuesta nada
y dice mucho
de tu corazón.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

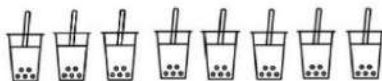
Hoy no quiero olvidarme de

La positividad se encuentra en el camino, no se busca.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

La noche no es oscuridad,
es el espacio donde la
mente se encuentra
consigo misma.

Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

*La positividad es mi actitud,
mi manera de vivir mi vida,
el vaso está medio lleno,
siempre...*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Mi valor no depende de la opinión de los demás.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

Escucha:

En el silencio de la noche,
el alma encuentra su voz.

¿Cómo encuentras
la tuya?

Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ por

*Ser positiv@ no lo arregla todo,
sin embargo,
ayuda mucho...*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Confío en mis habilidades y en mi intuición.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

Una noche reparadora es como renacer, porque mañana es un nuevo día.

¿Qué necesito hoy para descansar bien?

Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

La luz que das vuelve a ti.

*La sonrisa es una de las cosas
que vuelven en seguida...*

¡Prueba hoy!

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Cada día me acerco más a la mejor versión de mí mismx.

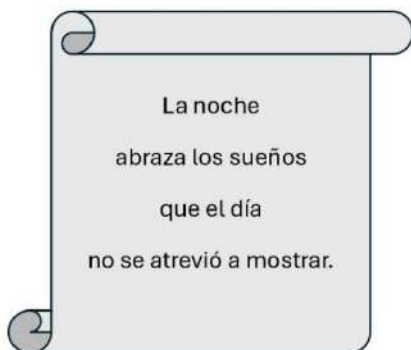
Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día



Hoy estoy agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

REFLEXIÓN DE LA SEMANA 1/CICLO 1

Doy una puntuación a mi semana pasada según los logros conseguidos, felicidad, positividad y tranquilidad.

Mi puntuación es de _____/10 (10 es todo, 0 es nada)


¿Qué he alcanzado esta semana?

¿Qué he aprendido nuevo?

*¿Cuál ha sido el momento más bonito que quiero recordar?
(Lo primero que te viene a la cabeza vale).*

Si pudiera volver atrás, ¿Qué cambiaría?

Entonces: ¿Qué aprendo para el futuro?



Cada día es un regalo, un camino por descubrir.

MIS NOTAS:

SEMANA 2/CICLO 1

Esta semana quiero lograr

Esta semana quiero aprender a

Esta semana llamaré a _____ que no veo desde hace tiempo.

Esta semana tendré tiempo para mí para... (elige una actividad conectan dola con un día de la semana o escribe otra)

- Lunes
 - Leer
 - Acción para cuidar de mi
- Martes
 - Caminar
 - Deporte
 - Acción para cuidar de mi
- Miércoles
 - Cuidar de la planta
 - Irme de compras
 - Un café/té en una cafetería sola
- Jueves
 - Llamar a amiga/amigo/familiar
 - Ir a un masaje/cosmética
 - Poner en orden mi armario
- Viernes
 - Comer algo diferente
 - Visitar un museo
 - Mirar una película
- Sábado
 - Meditar
 - Cocinar algo diferente
 - Jugar con.....
- Domingo
 - Desayunar sin música o televisión
 - Descansar 10 minutos en el sofá

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidox por

La positividad no cambia el mundo, pero cambia tu forma de enfrentarlo.

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

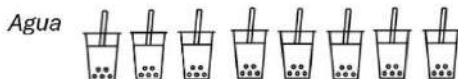
Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

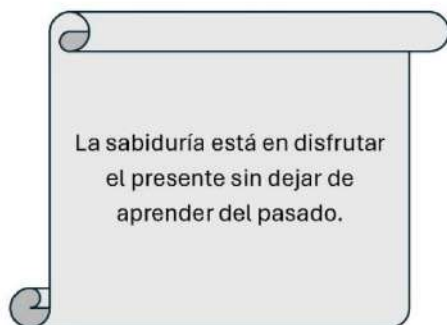
Mis errores me enseñan, no me definen.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |



Comida(s) sana(s) del día



Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

MARTES POR LA MAÑANA

FECHA / /

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ por

*Pensar en lo bueno no
elimina los problemas,
pero aligera el camino.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

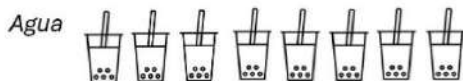
Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

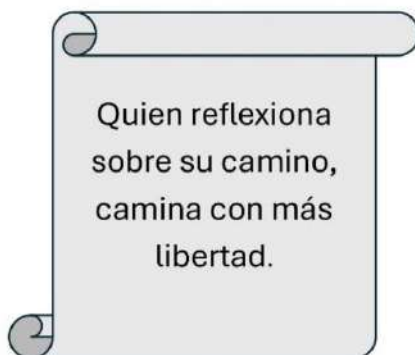
Un error es una oportunidad para aprender.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |



Comida(s) sana(s) del día



Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidox por

Una actitud positiva es el primer paso hacia una vida más ligera.

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

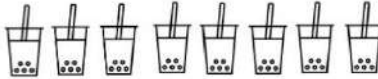
Hoy no quiero olvidarme de

Soy digno de tener éxito en mi vida.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

La vida no siempre da respuestas, pero siempre enseña.

Hoy estoy agradecido por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

Ser proactivo es tomar el control antes de que la vida lo haga por ti.

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

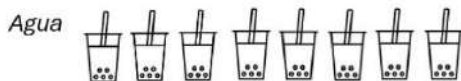
Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

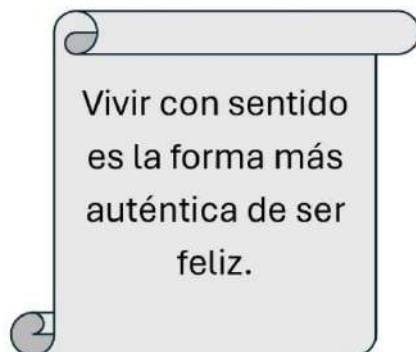
Soy digno de ser feliz.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |



Comida(s) sana(s) del día



Hoy estoy agradecido por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidox por

*No esperes
a que algo pase,
haz que pase.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

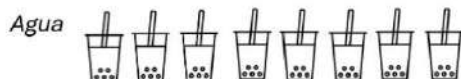
Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

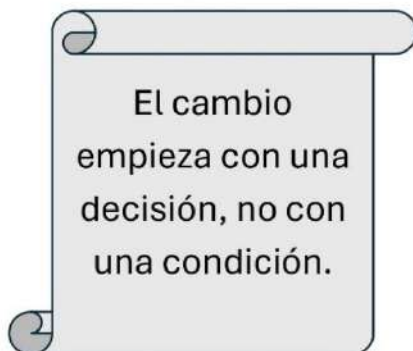
La vida es mi gran amor.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |



Comida(s) sana(s) del día



Hoy estoy agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ por

*La vida no se espera,
se vive.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

El sol me acompaña también cuando llueve.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

El cambio no siempre es cómodo, pero es necesario para crecer.

Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

*Vivir es aprender a
soltar, avanzar y
agradecer.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Puedo aprender.

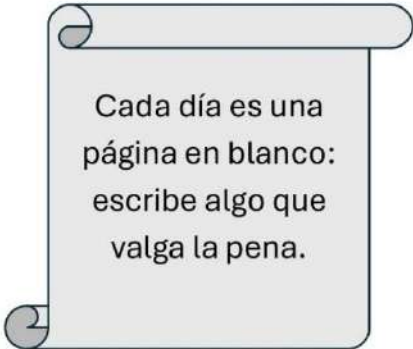
Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día



Hoy estoy agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

REFLEXIÓN DE LA SEMANA 2/CICLO 1

Doy una puntuación a mi semana pasada según los logros conseguidos, felicidad, positividad y tranquilidad.

Mi puntuación es de _____/10 (10 es todo, 0 es nada)


¿Qué he alcanzado esta semana?

¿Qué he aprendido nuevo?

*¿Cuál ha sido el momento más bonito que quiero recordar?
(Lo primero que te viene a la cabeza vale).*

Si pudiera volver atrás, ¿Qué cambiaría?

Entonces: ¿Qué aprendo para el futuro?



Cada día es un regalo, un camino por descubrir.

MIS NOTAS:

semana 3/CICLO 1

Esta semana quiero lograr

Esta semana quiero aprender a

Esta semana llamaré a _____ que no veo desde hace tiempo.

Esta semana tendré tiempo para mí para... (elige una actividad conectan dola con un día de la semana o escribe otra)

- Lunes
 - Leer
 - Acción para cuidar de mi
- Martes
 - Caminar
 - Deporte
 - Acción para cuidar de mi
- Miércoles
 - Cuidar de la planta
 - Irme de compras
 - Un café/té en una cafetería sola
- Jueves
 - Llamar a amiga/amigo/familiar
 - Ir a un masaje/cosmética
 - Poner en orden mi armario
- Viernes
 - Comer algo diferente
 - Visitar un museo
 - Mirar una película
- Sábado
 - Meditar
 - Cocinar algo diferente
 - Jugar con.....
- Domingo
 - Desayunar sin música o televisión
 - Descansar 10 minutos en el sofá

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ por

Lo que cuenta en la vida son los momentos vividos plenamente, las emociones positivas al lado de personas que me dan luz.

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Soy consciente de quién soy, disfruto y uso mi fuerza con alegría.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

Hoy estoy agradecidx por

Vivir no es solo existir, es sentir, crecer y compartir.

¿Qué he sentido hoy?
 ¿Qué he aprendido hoy?
 ¿Qué he compartido hoy?

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

*La vida cobra sentido
cuando dejamos de huir de
nosotros mismos.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

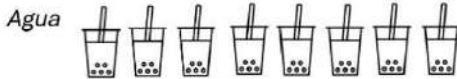
Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

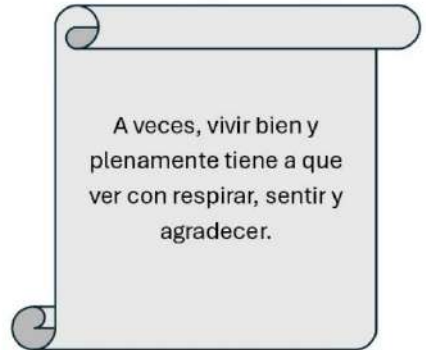
Vivo, siento, sonrío a la vida, y la vida sonrío a mí.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |



Comida(s) sana(s) del día



Hoy estoy agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

*La vida no se mide en años,
sino en momentos
que nos transforman.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

No importa si llueve, yo llevo el sol por dentro.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

Quien entiende la vida,
sabe que cada instante es
irrepetible.
Vive ahora, siente ahora,
mañana es otro día.

Hoy estoy agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

*El sentido de la vida no se busca, se construye.
¿Qué puedo construir hoy?*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

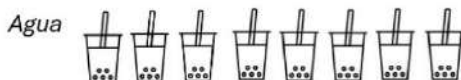
Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

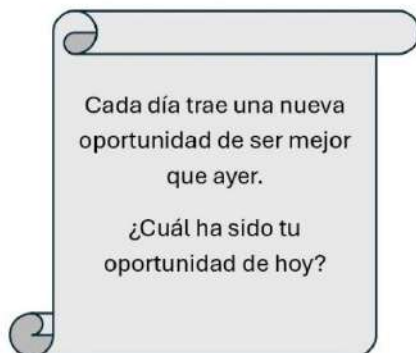
Aprovechar el día es un acto de amor propio..

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |



Comida(s) sana(s) del día



Hoy estoy agradecidx por

<p><i>Mi(s) logro(s) del día</i></p> 	
--	---

Mi(s) propósito(s) para mañana

viernes por La Mañana

FECHA / /

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidax por

*No cuentes los días,
haz que los días cuenten.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

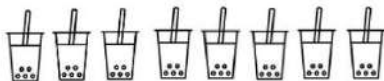
Hoy no quiero olvidarme de

Me gusto, me amo, me perdono mis errores.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

¿He sonreído hoy?

¿He reído hoy?

Cada día, cada día...

Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ por

*El presente
es el único lugar
donde la vida
realmente sucede.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Pongo patas a mis sueños.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

Aprovechar el día
es un acto
de amor propio.

Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

*Cada amanecer
es un recordatorio
de que aún
puedes cambiar tu historia.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Todo irá bien, porque soy capaz de levantarme cada vez que me caigo.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

Cada día tiene
su propósito,
incluso los difíciles.

¿Cuál ha sido
tu propósito de hoy?

Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

REFLEXIÓN DE LA SEMANA 3/CICLO 1

Doy una puntuación a mi semana pasada según los logros conseguidos, felicidad, positividad y tranquilidad.

Mi puntuación es de _____/10 (10 es todo, 0 es nada)


¿Qué he alcanzado esta semana?

¿Qué he aprendido nuevo?

*¿Cuál ha sido el momento más bonito que quiero recordar?
(Lo primero que te viene a la cabeza vale).*

Si pudiera volver atrás, ¿Qué cambiaría?

Entonces: ¿Qué aprendo para el futuro?



Cada día es un regalo, un camino por descubrir.

MIS NOTAS:

SEMANA 4/CICLO 1

Esta semana quiero lograr

Esta semana quiero aprender a

Esta semana llamaré a _____ que no veo desde hace tiempo.

Esta semana tendré tiempo para mí para... (elige una actividad conectan dola con un día de la semana o escribe otra)

- Lunes
 - Leer
 - Acción para cuidar de mi
 - Caminar
 - Deporte
 - Acción para cuidar de mi
 - Cuidar de la planta
 - Irme de compras
 - Un café/té en una cafetería sola
 - Llamar a amiga/amigo/familiar
 - Ir a un masaje/cosmética
 - Poner en orden mi armario
 - Comer algo diferente
 - Visitar un museo
 - Mirar una película
 - Meditar
 - Cocinar algo diferente
 - Jugar con.....
 - Desayunar sin música o televisión
 - Descansar 10 minutos en el sofá
- Martes
- Miércoles
- Jueves
- Viernes
- Sábado
- Domingo

Lunes por la mañana

FECHA / /

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ por

*Aprender
es vivir dos veces:
una en el error,
otra en la comprensión.*

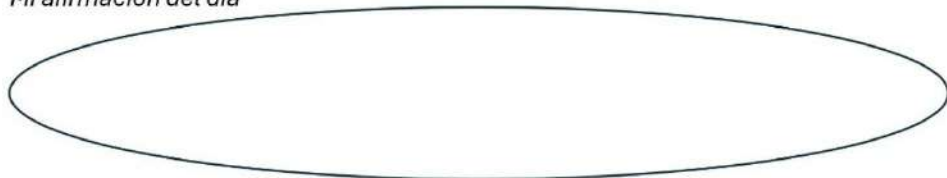
Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día



Hoy no quiero olvidarme de

Cada caída trae una lección escondida.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

La belleza de la vida
está en que ningún
día es igual.

Hoy estoy agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

*Aprender a soltar
es una forma muy
potente de avanzar.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

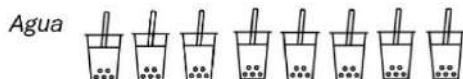
Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

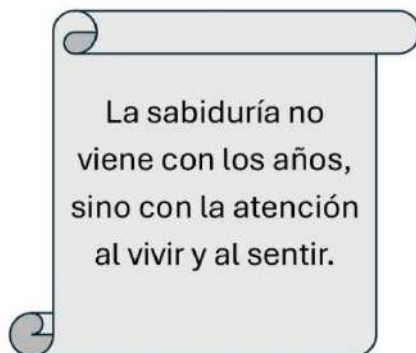
Yo me escucho.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |



Comida(s) sana(s) del día



Hoy estoy agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

*Todo momento es
maestro si sabes
escucharlo.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Soy digno de una vida bonita, como me gusta a mí.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

Aprender de uno mismo es el mayor acto de inteligencia.

Hoy estoy agradecido por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

*Lo que hoy duele,
mañana enseña.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Antes de dormir doy las gracias por estar aquí hoy.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

Sonreír a la vida
significa sonreír a
mi misma, al
mundo, a mi alma.

Hoy estoy agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ por

*Todo comienza
con una actitud.*

*Hoy es un buen día
para empezar.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Hoy me quiero, mañana también.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

Mi energía
atrae
lo que vivo.

Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ por

Mi paz vale más que cualquier opinión.

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

Yo soy mi mayor proyecto.

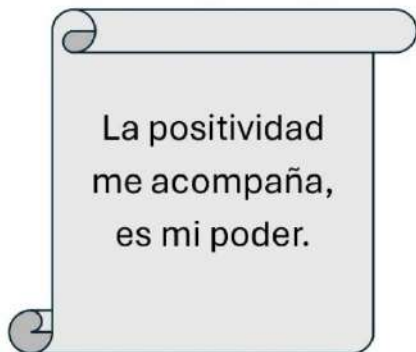
Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día



Hoy estoy agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx por

A large empty rectangular box for writing gratitude notes.

*Yo veo la luz,
incluso
en los días nublados.*

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco _____

Mi afirmación del día

A large empty oval shape for writing a daily affirmation.

Hoy no quiero olvidarme de

Yo soy mi mejor amigx.

Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Deporte | <input type="radio"/> Amor | <input type="radio"/> Relax |
| <input type="radio"/> Amistades | <input type="radio"/> Personal | <input type="radio"/> Conocimiento |
| <input type="radio"/> Familia | <input type="radio"/> Salud | <input type="radio"/> Confianza |
| <input type="radio"/> Trabajo | <input type="radio"/> Nutrición | <input type="radio"/> |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

Ser feliz
no es tener todo,
es disfrutar
lo que tengo.

Hoy estoy agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

REFLEXIÓN DE LA SEMANA 4/CICLO 1

Doy una puntuación a mi semana pasada según los logros conseguidos, felicidad, positividad y tranquilidad.

Mi puntuación es de _____/10 (10 es todo, 0 es nada)

¿Qué he alcanzado esta semana?

¿Qué he aprendido nuevo?

*¿Cuál ha sido el momento más bonito que quiero recordar?
(Lo primero que te viene a la cabeza vale).*

Si pudiera volver atrás, ¿Qué cambiaría?

Entonces: ¿Qué aprendo para el futuro?

Cada día es un regalo, un camino por descubrir.

MIS NOTAS:

Felicidades:

¡Has acabado tu ciclo completo de desarrollo!

Ahora podrás completar tu autoevaluación como en la fase 2.

 **Autoevaluación de Bienestar y Motivación**

A continuación, te invito a observar cómo te sientes en este momento. Este ejercicio te ayudará a tomar conciencia de tu estado interno y a detectar áreas que podrías fortalecer en las próximas semanas.

Instrucciones: Puntúa del 0 al 10 cómo te sientes respecto a los siguientes aspectos personales. (0 = nada en absoluto, 10 = muy alto)

1. Mi Positividad

📌 ¿Cómo está mi actitud frente a la vida? ¿Suelo ver el lado bueno de las cosas, incluso en los desafíos?

👉 Tu puntuación: ____ /10

🔍 Reflexiona: ¿Qué me ayuda a mantener una actitud positiva?

¿Qué me la quita?

2. Mi Energía

📌 ¿Cómo me siento física y mentalmente? ¿Tengo energía para afrontar mi día, mis actividades y relaciones?

👉 Mi puntuación: _____ /10

🔍 Reflexiona: ¿Qué me llena de energía?

¿Qué me la drena?

3. Mis Ganas de Alcanzar Objetivos

📌 ¿Tengo motivación y entusiasmo por lograr mis metas? ¿Me siento enfocad@ y comprometid@ con mis propósitos?

👉 Tu puntuación: ____ /10

🔍 Reflexiona: ¿Qué metas me ilusionan?

¿Qué obstáculos siento que me detienen?

3. Integra esos propósitos y acciones concretas en tu rutina diaria.
¿Cuándo?

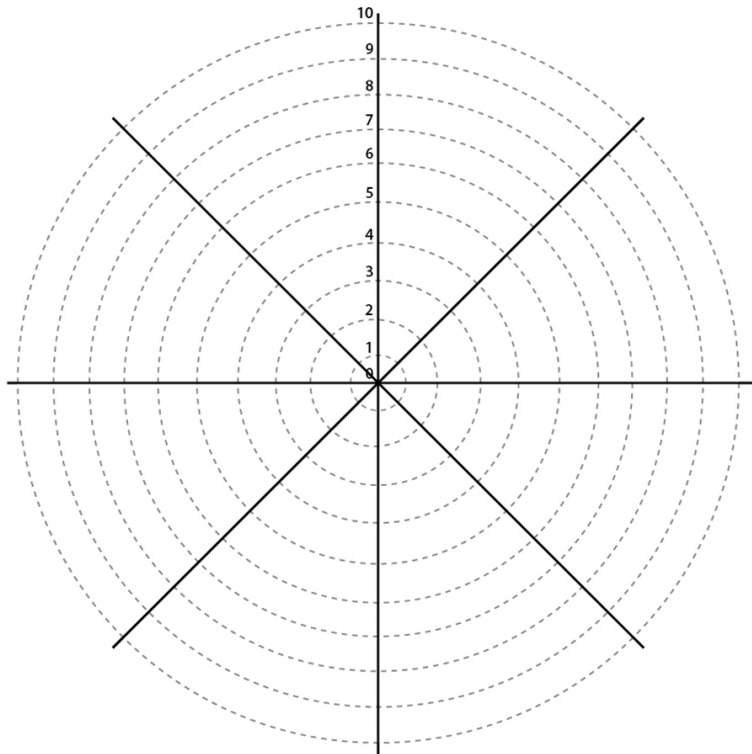
4. Compara los resultados con la fase 2: ¿Qué ha cambiado?

Segunda actividad de reflexión:

El ciclo vital

Instrucciones:

1. Elige 8 áreas importantes de tu vida (por ejemplo: salud, profesión, vida familiar, amistades, tiempo libre, crecimiento personal) y escríbela arriba de cada sección.



2. Puntúa cada una según tu nivel de satisfacción, del 1 al 10 y colorea la parte positiva según los números en el dibujo (se por ejemplo puntúas una sección con el 4 colorearás hasta la sección hasta el nivel 5.)

3. Para cada área, pregúntate: ¿Qué me falta para llegar al 10?

Aquí puedes apuntar tus reflexiones:

Área 1:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 2:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 3:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 4:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 5:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 6:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 7:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

Área 8:

Puntuación de satisfacción: _____/10

¿Qué acciones concretas necesito para llegar a 10?

4. ¿Cómo puedo integrar esos propósitos y acciones concretas en mi rutina diaria o en mi nuevo ciclo de diario?