

## semana 1/CICLO 2

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
  - Acción para cuidar de mi
  - Caminar
- Martes
  - 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
- Viernes
  - Poner en orden mi armario
  - Comer algo diferente
  - Visitar un museo
- Sábado
  - Mirar una película
  - Meditar
  - Cocinar algo diferente
- Domingo
  - Jugar ..... con.....
  - Desayunar sin música o televisión
  - Descansar \_\_\_ minutos en el sofá
- Leer

Elijo uno de los valores clave y enfoco más acciones de esta semana en este valor para fomentar más la coherencia, autoconocimiento y satisfacción personal.

Mi valor de la semana es \_\_\_\_\_

¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana para vivir de forma más coherente con este valor?

¿Qué acciones concretas puedo hacer e integrar esta semana para vivir de forma más coherente con este valor?

MIS NOTAS Y REFLEXIONES PARA ESTA SEMANA:

LUNES POR La Mañana

FECHA / /

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* \_\_\_\_\_

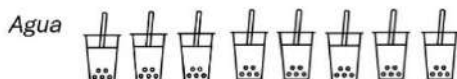
*Mi afirmación del día*

*Hoy no quiero olvidarme de*

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

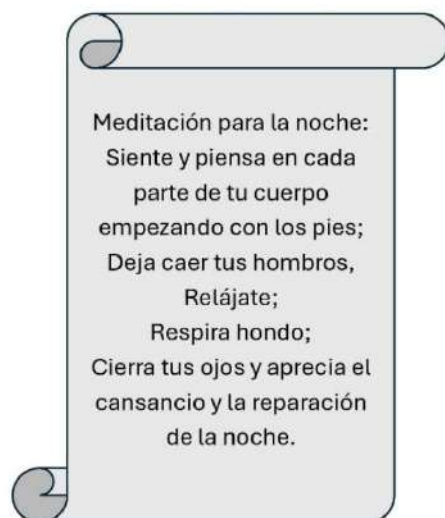
Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- |                                 |                                 |                                      |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| <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"/>                |



Comida(s) sana(s) del día

Hoy estoy agradecidx 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 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* \_\_\_\_\_

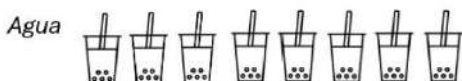
*Mi afirmación del día*

*Hoy no quiero olvidarme de*

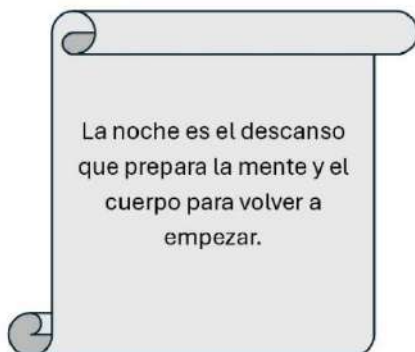
*Cada día es un comienzo de algo, algo bueno, algo grande, algo importante.*

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"/>              |



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 agradecidx 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 agradecidx 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 agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

viernes por La Mañana

FECHA / /

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

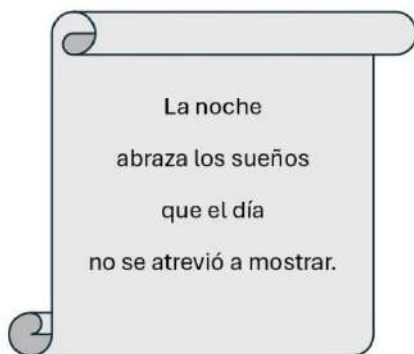
Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- |                                 |                                 |                                    |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <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 2*

*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 2

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

Elijo uno de los valores clave y enfoco más acciones de esta semana en este valor para fomentar más la coherencia, autoconocimiento y satisfacción personal.

Mi valor de la semana es \_\_\_\_\_

¿Qué pequeño paso puedes dar esta semana para vivir de forma más coherente con este valor?

¿Qué acciones concretas puedo hacer e integrar esta semana para vivir de forma más coherente con este valor?

MIS NOTAS Y REFLEXIONES PARA ESTA SEMANA:

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@x 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"/>              |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

La sabiduría está en disfrutar  
el presente sin dejar de  
aprender del pasado.

Hoy estoy agradecid@ por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecido por

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

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco \_\_\_\_\_

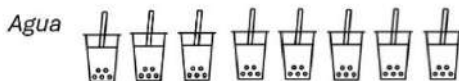
Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

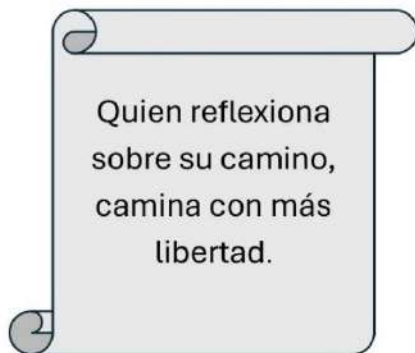
*Un error es una oportunidad para aprender.*

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 agradecidx por

Mi(s) logro(s) del día



Mi(s) propósito(s) para mañana

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx 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 agradecid@ 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

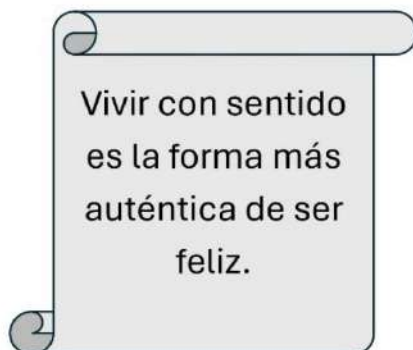
*Soy digno de ser feliz.*

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

viernes por La Mañana

FECHA / /

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx 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"/>              |

Agua



Comida(s) sana(s) del día

El cambio empieza con una decisión, no con una condición.

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 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*

Cada día es una  
página en blanco:  
escribe algo que  
valga la pena.

*Hoy estoy agradecid@ por**Mi(s) logro(s) del día**Mi(s) propósito(s) para mañana*

## *REFLEXIÓN DE LA SEMANA 2/CICLO 2*

*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 2

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

Elijo uno de los valores clave (u otro) y enfoco más acciones de esta semana en este valor para fomentar más la coherencia, autoconocimiento y satisfacción personal.

Mi valor de la semana es \_\_\_\_\_

¿Qué pequeño paso puedes dar esta semana para vivir de forma más coherente con este valor?

¿Qué acciones concretas puedo hacer e integrar esta semana para vivir de forma más coherente con este valor?

MIS NOTAS Y REFLEXIONES PARA ESTA SEMANA:

LUNES POR LA MAÑANA

FECHA / /

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx 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 \_\_\_\_\_

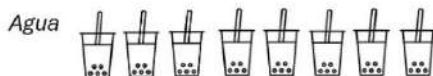
Mi afirmación del día

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"/>              |



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 agradecid@ 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.*

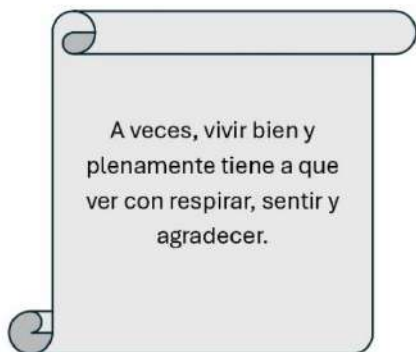
Chequeo del día: ¿Qué he hecho para mí hoy?

- |                                 |                                 |                                    |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <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"/>              |

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 agradecid@ 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 agradecid@ por*

*Mi(s) logro(s) del día*



*Mi(s) propósito(s) para mañana*

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ 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 \_\_\_\_\_

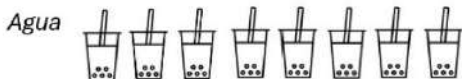
Mi afirmación del día

Hoy no quiero olvidarme de

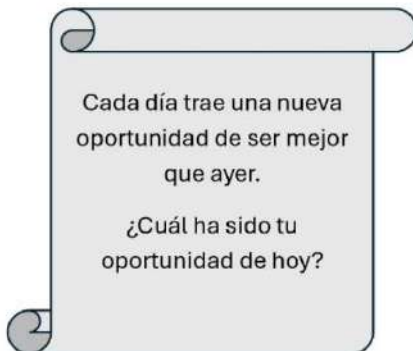
*Aprovechar el día es un acto de amor propio..*

*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*

*Mi(s) logro(s) del día*



*Mi(s) propósito(s) para mañana*

viernes por La Mañana

FECHA / /

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx 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 agradecidx por*

*Mi(s) logro(s) del día*



*Mi(s) propósito(s) para mañana*

SÁBADO POR LA MAÑANA

FECHA / /

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx 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 agradecid@ por

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

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



Yo me merezco \_\_\_\_\_

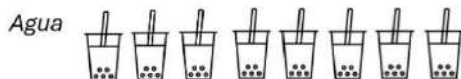
Mi afirmación del día

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"/>              |



**Comida(s) sana(s) del día**

Cada día tiene  
su propósito,  
incluso los difíciles.

¿Cuál ha sido  
tu propósito de hoy?

**Hoy estoy agradecidx por**

**Mi(s) logro(s) del día**



**Mi(s) propósito(s) para mañana**

## *REFLEXIÓN DE LA SEMANA 3/CICLO 2*

*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 2

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
- Martes
- Miércoles
- Jueves
- Viernes
- Sábado
- Domingo
- 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

Elijo uno de los valores clave (u otro) y enfoco más acciones de esta semana en este valor para fomentar más la coherencia, autoconocimiento y satisfacción personal.

Mi valor de la semana es \_\_\_\_\_

¿Qué pequeño paso puedes dar esta semana para vivir de forma más coherente con este valor?

¿Qué acciones concretas puedo hacer e integrar esta semana para vivir de forma más coherente con este valor?

MIS NOTAS Y REFLEXIONES PARA ESTA SEMANA:

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx 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 agradecid@ 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"/> <i>Deporte</i>   | <input type="radio"/> <i>Amor</i>      | <input type="radio"/> <i>Relax</i>        |
| <input type="radio"/> <i>Amistades</i> | <input type="radio"/> <i>Personal</i>  | <input type="radio"/> <i>Conocimiento</i> |
| <input type="radio"/> <i>Familia</i>   | <input type="radio"/> <i>Salud</i>     | <input type="radio"/> <i>Confianza</i>    |
| <input type="radio"/> <i>Trabajo</i>   | <input type="radio"/> <i>Nutrición</i> | <input type="radio"/>                     |

*Agua*



*Comida(s) sana(s) del día*

La sabiduría no  
viene con los años,  
sino con la atención  
al vivir y al sentir.

*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

*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 agradecid@ por*

*Mi(s) logro(s) del día*



*Mi(s) propósito(s) para mañana*

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecidx 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*

SÁBADO POR LA MAÑANA

FECHA / /

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* \_\_\_\_\_

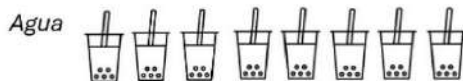
*Mi afirmación del día*

*Hoy no quiero olvidarme de*

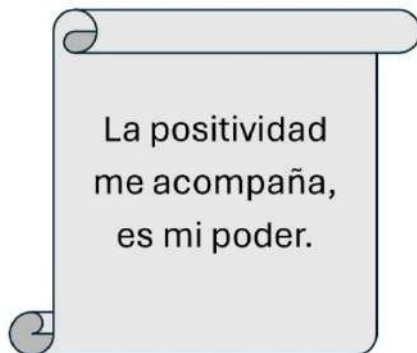
*Yo soy mi mayor proyecto.*

*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"/>              |



*Comida(s) sana(s) del día*



*Hoy estoy agradecidx por*

*Mi(s) logro(s) del día*



*Mi(s) propósito(s) para mañana*

DOMINGO POR LA MAÑANA

FECHA / /

Hoy me siento



Quiero sentirme



Hoy estoy agradecid@ por

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

Tareas prioritarias del día

- 1.
- 2.
- 3.



*Yo me merezco* \_\_\_\_\_

*Mi afirmación del día*

*Hoy no quiero olvidarme de*

*Yo soy mi mejor amiga.*

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

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="radio"/> <i>Deporte</i>   | <input type="radio"/> <i>Amor</i>      | <input type="radio"/> <i>Relax</i>        |
| <input type="radio"/> <i>Amistades</i> | <input type="radio"/> <i>Personal</i>  | <input type="radio"/> <i>Conocimiento</i> |
| <input type="radio"/> <i>Familia</i>   | <input type="radio"/> <i>Salud</i>     | <input type="radio"/> <i>Confianza</i>    |
| <input type="radio"/> <i>Trabajo</i>   | <input type="radio"/> <i>Nutrición</i> | <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 2*

*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:

