



Axel Villafranco Presenta



TU MEJOR VERSIÓN

El universo es vasto y hermoso
Pero debemos aprender a jugar con sus reglas
si queremos disfrutar de él y sus maravillas.



CAMBRIOS POSITIVOS HAN Y LEGADO





SALUDOS !

¿Estás listo para transformar tu vida?

Imagina despertar cada mañana con una sensación de propósito y entusiasmo. Imagina tener relaciones más profundas y satisfactorias. Imagina alcanzar tus metas con facilidad y confianza. ¿Suena demasiado bueno para ser verdad? ¡No lo es! Este Manual es tu guía para desbloquear tu potencial y crear la vida que siempre has deseado. A través de diez puntos clave, te llevaremos en un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal. Exploraremos los rincones más profundos de tu mente, descubriremos tus fortalezas ocultas y te proporcionaremos las herramientas necesarias para desarrollar hábitos saludables y una mentalidad positiva.

¿Qué encontrarás en este manual?

- * Descubre tu propósito de vida: Aprende a conectar con tu verdadera pasión y a vivir una vida con significado.
- * Explora tu psique: Destierra tus miedos y creencias limitantes para liberar tu potencial.
- * Desarrolla hábitos saludables: Adopta rutinas que te permitan sentirte más energético y vital.
- * Mejora tus relaciones: Aprende a comunicarte de manera efectiva y a construir conexiones más sólidas.
- * Eleva tu vibración: Descubre cómo tus pensamientos influyen en tu realidad y aprende a atraer más positividad a tu vida.

Y mucho más...

Este manual no es solo una colección de consejos, es una invitación a un estilo de vida más pleno y satisfactorio. A través de ejercicios prácticos y técnicas probadas, te guiaremos paso a paso para que puedas alcanzar tus metas y vivir la vida que siempre has imaginado.

¿Estás preparado para el cambio?

Si sientes que hay algo más en la vida, si anhelas una transformación profunda, este Manual es para ti. No esperes más para comenzar tu evolución hacia una versión mejorada de ti mismo.

¡Comencemos esta aventura juntos!





TU MEJOR VERSIÓN

G L O S A R I O

<u>Experimentar Mayor Gratitude</u>	3
<u>Trabajando nuestra sombra</u>	4
<u>Que es él Mindfulness</u>	11
<u>Que es él IKIGAI</u>	14
<u>5vs15</u>	17
<u>Combate él Estrés</u>	19
<u>Ejercicio y la Mente</u>	22
<u>Él Bién Comer</u>	24
<u>Tus Vibras</u>	27
<u>La Rueda de las Emociones</u>	31
<u>Lenguajes del Amor</u>	33
<u>Llevando las Finanzas</u>	34
<u>Actos de Cuidado</u>	36
<u>Control de Actividades</u>	37
<u>La Jornada del Éxito</u>	40





¿COMO EXPERIMENTAR MAYOR GRATITUD?

El estado vibracional del Agradecimiento es como un regalo para los seres humanos, ya que por su alta frecuencia vibratoria nos permite alcanzar cosas que no somos capaces ni de imaginar, más que en nuestro estado de mayor agradecimiento, esto nos permite atraer hacia nosotros las mejores experiencias.

Suena complicado, lo sé; Pero créeme si agradeces incluso hasta cuando no lo harías usualmente grandes bendiciones vendrán a ti, y claro que cuando algo nos agrada debemos agradecerlo total abierta y efusivamente.

Recuerda que estamos en contacto con la vida en todo momento, tu decides como quieres relacionarte.

- * **Meditación de gratitud:** Dedicar unos minutos diarios a visualizar y sentir gratitud por las cosas buenas de tu vida.
- * **Cartas de agradecimiento:** Escribir cartas a personas que te han inspirado o ayudado, expresando tu gratitud.
- * **Voluntariado:** Ayudar a otros te permite apreciar lo que tienes y te conecta con una comunidad más amplia.
- * **Agradecer en voz alta:** Expresar verbalmente tu gratitud refuerza el sentimiento y puede inspirar a otros.
- * **Crear un altar de gratitud:** Un espacio físico dedicado a recordar y celebrar las cosas por las que estás agradecido.

Superando Obstáculos:

- * **Enfocarse en lo positivo:** A pesar de las dificultades, siempre hay algo por lo que estar agradecido.
- * **Practicar la paciencia:** Cultivar la gratitud es un proceso gradual. No te desanimes si no ves resultados inmediatos.
- * **Rodearse de personas positivas:** La energía de las personas que nos rodean influye en nuestra propia actitud.

Ejemplo de Diario de Gratitud:

Agradezco : 1 El Sol que me ilumina cada mañana. 2. La llamada de mi amiga. 3. La comida deliciosa que preparé.

La gratitud es una elección que transforma nuestra vida. Al incorporar estas prácticas en tu rutina diaria, podrás experimentar una mayor felicidad, bienestar y conexión contigo mismo y con el mundo que te rodea.





TRABAJANDO NUESTRA SOMBRA

TRABAJAR EN NUESTRAS SOMBRAS ES ELEMENTAL PARA ALCANZAR NUESTRO MÁXIMO DESARROLLO.

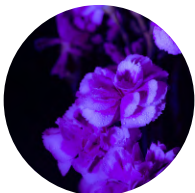
El trabajo con las sombras es una intensa labor psicológica y espiritual enfocada en la exploración y la integración de las partes ocultas del ser, conocidas como la sombra. Basada en las enseñanzas del psiquiatra suizo Carl Jung, esta práctica se adentra en las profundidades inconscientes de la personalidad, abordando emociones, deseos, recuerdos y rasgos frecuentemente considerados no deseados, vergonzosos o socialmente inapropiados.

En esencia, el trabajo en la sombra es un proceso transformador que impulsa a las personas a iluminar sus aspectos ocultos, promoviendo la autoconciencia y el desarrollo personal. En lugar de eliminar estos elementos escondidos, el objetivo es reconocerlos e integrarlos en la conciencia. A través de la autorreflexión, el análisis de sueños y la exploración de patrones inconscientes, el trabajo con las sombras se convierte en un viaje para enfrentar conflictos internos y, finalmente, abrir el camino hacia la curación y la resolución.

Aceptar el trabajo en la sombra requiere valentía, ya que implica explorar aspectos difíciles de la propia historia, incluyendo experiencias de infancia, traumas personales, temores y creencias limitantes. La expresión creativa y las prácticas espirituales a menudo juegan un papel crucial en este proceso, ofreciendo formas de manifestar los paisajes internos.

Ya sea que se lleve a cabo de manera individual o con la ayuda de un terapeuta, el trabajo en la sombra es esencialmente una búsqueda de desarrollo personal y un camino hacia una vida más auténtica, equilibrada e integrada. Es una invitación a conectar con la complejidad de la propia psique, fomentando un viaje hacia la autoaceptación y la plenitud.

GRACIAS SOMBRA





20 AFIRMACIONES PARA EL TRABAJO DE LA SOMBRA

- "Acepto cada faceta de mí mismo, incluidas las partes más retadoras, con amor y comprensión."
- "Estoy dispuesto a explorar las profundidades de mi psique, descubriendo verdades ocultas y fomentando mi desarrollo personal."
- "Cada emoción que experimento tiene valor; me permito reconocerla y aprender de ella."
- "Me libero del juicio y me acepto completamente, reconociendo que soy una obra en proceso."
- "Reconozco mis desencadenantes y los utilizo como oportunidades para el autoconocimiento y la sanación."
- "Renuncio a la necesidad de perfección y me permito ser imperfecto, entendiendo que esto es parte de ser humano."
- "Agradezco las lecciones que surgen al enfrentar mis sombras, ya que son fundamentales para mi evolución personal."
- "Confío en mi habilidad para transformar desafíos en oportunidades para la autocompasión y el crecimiento."
- "Me perdono por los errores del pasado y libero cualquier sentimiento de culpa o vergüenza persistente."
- "Estoy cada vez más consciente de los patrones que ya no me sirven y elijo activamente liberarme de ellos."
- "Acepto mis errores y defectos como oportunidades para aprender y crecer, no como fallos personales."
- "Me permito sentir y explorar emociones difíciles sin dejar que me definan, sabiendo que son parte de mi viaje."
- "Abrazo mis vulnerabilidades y las veo como fuentes de fortaleza y autenticidad."
- "Reconozco y valoro las cualidades y rasgos que considero oscuros o indeseables, pues todos forman parte de mi ser integral."
- "Soy consciente de las creencias limitantes que me afectan y trabajo para liberarlas, permitiendo un cambio positivo."
- "Acepto las críticas y el feedback como una oportunidad para entender mejor mis sombras y mejorar mi autoaceptación."
- "Me doy permiso para descansar y cuidarme, reconociendo que enfrentar mis sombras puede ser un proceso agotador."
- "Celebro mis avances y logros en el trabajo con las sombras, sin importar cuán pequeños puedan parecer."
- "Me conecto con mi intuición y la utilizo para guiarme en la exploración de mis aspectos internos más profundos."
- "Reconozco que el viaje hacia la autoaceptación es continuo y me comprometo a ser amable conmigo mismo a lo largo del proceso."

Repite estas afirmaciones diariamente, ya sea por la mañana o antes de acostarte, para reforzar los pensamientos positivos y empoderadores mientras realizas tu trabajo en la sombra. Ajustalas para que resuenen con su viaje y crecimiento personal.

REPETIR DIARIO



EL PROPÓSITO DEL TRABAJO EN LA SOMBRA



1.- Autoconciencia:

- Revelar aspectos ocultos del yo.
- La práctica del trabajo con las sombras destaca pensamientos, emociones y comportamientos reprimidos, promoviendo una comprensión más profunda de uno mismo.

2.- Crecimiento personal:

- Fomentar el desarrollo y la maduración.
- Confrontar e integrar la sombra permite a los individuos superar patrones limitantes y evolucionar hacia un estado de mayor autoconciencia y autenticidad.

3.- Integración:

- Armonizar partes dispares de la psique.
- El objetivo es integrar la sombra en la conciencia, lo que resulta en una identidad más completa y equilibrada.

4.- Resiliencia emocional:

- Fortalecer la inteligencia emocional.
- Aceptar y comprender todas las emociones, incluyendo las reprimidas, prepara mejor a las personas para enfrentar los desafíos de la vida.

5.- Mejora de las relaciones:

- Fomentar relaciones más saludables.
- Reconocer y abordar los aspectos oscuros de uno mismo puede llevar a conexiones más auténticas y satisfactorias, reduciendo proyecciones y conflictos no resueltos.

6.- Autocompasión:

- Desarrollar la autoaceptación.
- Aceptar la sombra sin juicio permite una mayor autocompasión, disminuyendo la autocrítica y promoviendo una imagen positiva de uno mismo.

7.- Desarrollo espiritual:

- Profundizar en la comprensión espiritual.
- El trabajo con las sombras es a menudo parte de muchas tradiciones espirituales, ayudando a alcanzar una conexión más profunda con la esencia verdadera y una conciencia elevada.

8.- Empoderamiento:

- Recuperar el poder personal.
- Integrar la sombra permite a las personas asumir el control de sus vidas y decisiones, liberándolas de influencias inconscientes.

9.- Expresión creativa:

- Estimular la creatividad y la innovación.
- Explorar la sombra puede liberar reservas ocultas de creatividad, permitiendo una expresión más auténtica y original.
- Éstos y muchos más son algunos de los principales propósitos a la hora de iluminar nuestra sombra.





BENEFICIOS DEL TRABAJO DE SOMBRA

Participar en el trabajo con las sombras, que implica la exploración e integración de los aspectos inconscientes, ofrece numerosos beneficios que enriquecen la vida. Estos son los principales:

- Relaciones mejoradas: Mejora la comunicación, empatía y conexión con los demás.
- Resiliencia emocional: Aumenta la capacidad de adaptación ante desafíos.
- Autocomprensión más profunda: Fomenta una mayor autoconciencia y claridad sobre valores y motivaciones.
- Crecimiento personal: Permite superar patrones limitantes y evolucionar hacia una versión más auténtica de uno mismo.
- Autocompasión mejorada: Promueve una autoimagen positiva y una relación más amable con uno mismo.
- Conexión espiritual: Refuerza el sentido de propósito y alineación con el camino espiritual personal.
- Empoderamiento: Aumenta la autoeficacia y el control sobre el propio destino.
- Relaciones auténticas: Facilita conexiones más genuinas y satisfactorias.
- Expresión creativa: Desbloquea el potencial creativo y nuevas formas de expresión.
- Curación del trauma: Favorece la sanación emocional y la recuperación del poder personal.

En resumen, el trabajo con las sombras no solo mejora la introspección personal, sino que también promueve un crecimiento integral, resiliencia y conexiones más profundas con uno mismo y los demás.

ALGUNOS DE LOS PRINCIPALES ELEMENTOS PARA ESTE GRAN TRABAJO SON:

La sombra, según Carl Jung, encierra elementos frecuentemente ocultos en nuestra conciencia. Explorar estos aspectos es crucial en el trabajo con las sombras. Los principales son:

1. Miedos: Ansiedades no reconocidas que afectan decisiones y comportamientos, como miedo al fracaso o al rechazo.
2. Deseos: Anhelos reprimidos o inaceptables, como ambiciones secretas o deseos poco convencionales.
3. Traumas no resueltos: Experiencias pasadas que generan respuestas emocionales intensas, como traumas infantiles o duelos no resueltos.
4. Rasgos negativos: Cualidades repudiadas, como ira, celos o egoísmo.
5. Recuerdos vergonzosos: Momentos asociados con vergüenza o culpa, como errores pasados o arrepentimientos.
6. Impulsos inaceptables: Instintos que van contra normas sociales, como impulsos agresivos o comportamientos inapropiados.
7. Talentos ocultos: Habilidades no descubiertas o no aprovechadas, como capacidades artísticas o creativas.
8. Emociones reprimidas: Sentimientos negados o reprimidos, como tristeza no expresada o ira reprimida.
9. Necesidades no reconocidas: Necesidades fundamentales que se ignoran, como la necesidad de cariño o reconocimiento.
10. Activadores de proyección: Situaciones o personas que desencadenan reacciones emocionales intensas.

Explorar estos elementos permite un mayor autoconocimiento y crecimiento personal.



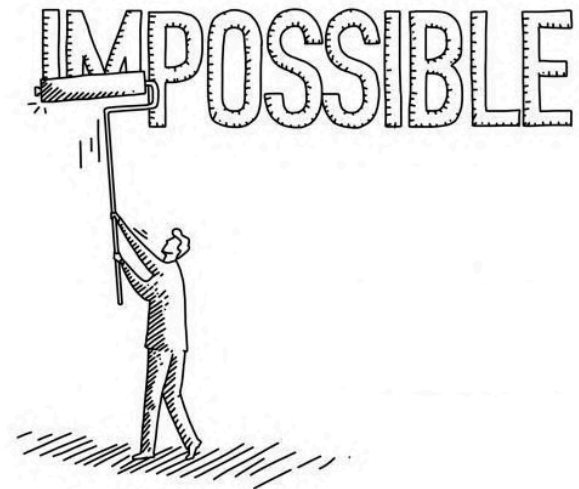
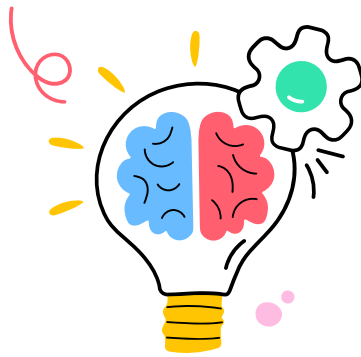


CONOCIENDO LA SOMBRA

Las proyecciones de la sombra a menudo se manifiestan en reacciones intensas hacia figuras de autoridad, tipos de personalidad o situaciones específicas sin una causa clara. Reconocer y comprender estos elementos es crucial para un trabajo con las sombras eficaz.

El proceso de integración implica un esfuerzo consciente para reconocer, explorar y asimilar estos aspectos ocultos del yo. Este viaje transformador lleva al autodescubrimiento, el crecimiento personal y una vida más auténtica.

Al abordar estos elementos, las personas pueden lograr una mayor comprensión y curación, promoviendo una vida más equilibrada y auténtica.

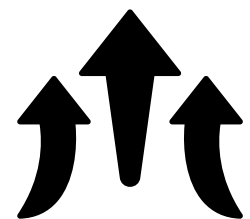


RECONOCEME,
PERMITETE
SANAR

COMIENZA A
OBSERVARTE

SOY TU LUZ
DISFRAZADA
DE MIEDO

ES HORA DE QUE
DESCUBRAS QUE
ERES CAPAZ DE
COSAS QUE TE
DIJERON QUE NO
LO ERAS.





TRABAJANDO LA SOMBRA PRACTICAS 1-4

1. Autoconciencia

Qué es: La autoconciencia es entender tus propias emociones y comportamientos sin juzgarlos.

Cómo hacerlo:

- **Práctica:** Dedica tiempo cada día para estar en silencio y prestar atención a tus pensamientos y sentimientos.
- **Diario:** Lleva un diario donde anotes tus pensamientos, emociones y reacciones. Escribe sobre lo que sientes y cómo reaccionas en diferentes situaciones.
- **Objetivo:** El propósito es conocer mejor lo que sucede dentro de ti y cómo influye en tu comportamiento.

Ejemplo: Si te enojas cuando alguien te interrumpe, anótalo en tu diario. Reflexiona sobre por qué eso te molesta y qué emociones están involucradas.

2. Identificación de Elementos de Sombra

Qué es: Los elementos de la sombra son aspectos ocultos de ti mismo que prefieres no ver, como miedos, deseos reprimidos, y recuerdos dolorosos.

Cómo hacerlo:

- **Práctica:** Piensa en tus miedos (como el miedo al rechazo), deseos ocultos (como un sueño que no compartes con nadie), y recuerdos incómodos.
- **Diario o Terapia:** Escribe sobre estos elementos en tu diario o habla con un terapeuta para entenderlos mejor.

Ejemplo: Si tienes miedo de hablar en público, anótalo en tu diario y reflexiona sobre cómo este miedo afecta tu vida y tus decisiones.

3. Aceptación Sin Juicio

Qué es: Aceptar tus aspectos oscuros sin criticarlos. Reconocer que todos tenemos cosas que no nos gustan de nosotros mismos es parte del ser humano.

Cómo hacerlo:

- **Práctica:** Trata de ser amable contigo mismo y evita criticarte por tener estas características.
- **Autocompasión:** Habla contigo mismo como lo harías con un amigo que está pasando por algo difícil.

Ejemplo: Si te sientes avergonzado por algo que hiciste, en lugar de castigarte mentalmente, dite a ti mismo que todos cometen errores y que está bien aprender de ellos.

4. Confrontación

Qué es: Enfrentar tus aspectos incómodos y desafiantes directamente.

Cómo hacerlo:

- **Práctica:** Mantén un diálogo interno honesto sobre tus miedos y preocupaciones. Pregúntate de dónde vienen y por qué te afectan.
- **Preguntas:** Hazte preguntas como "¿Por qué me siento así?" o "¿De dónde viene esta emoción?"

Ejemplo: Si te sientes ansioso en situaciones sociales, pregúntate si hay alguna experiencia pasada que te esté causando esa ansiedad y explora sus raíces.





TRABAJANDO LA SOMBRA PRACTICAS 5-8

5. Procesamiento Emocional

Qué es: Permitir que las emociones surjan y se sientan sin intentar reprimirlas.

Cómo hacerlo:

- **Práctica:** Cuando sientas emociones intensas, como tristeza o enojo, permítete sentir las completamente. No trates de ignorarlas o distraerte.
- **Expresión:** Puedes expresar tus emociones a través de escribir, hablar con alguien de confianza, o mediante actividades creativas como el arte.

Ejemplo: Si te sientes triste, date permiso para llorar o hablar sobre tus sentimientos con alguien en quien confíes.

6. Integración a Través del Entendimiento

Qué es: Comprender el propósito y origen de cada aspecto de tu sombra para integrarlo positivamente en tu vida.

Cómo hacerlo:

- **Práctica:** Reflexiona sobre cómo estos aspectos te han ayudado a afrontar situaciones en el pasado y cómo pueden ser útiles en el presente.
- **Exploración:** Pregúntate cómo puedes transformar estos aspectos en algo positivo.

Ejemplo: Si has sido muy reservado debido a experiencias pasadas, reflexiona sobre cómo esa reserva te ha protegido y cómo puedes usarla de manera constructiva en tu vida actual.

7. Conciencia y Modificaciones del Comportamiento

Qué es: Observar cómo los aspectos de tu sombra influyen en tu comportamiento y hacer cambios conscientes.

Cómo hacerlo:

- **Práctica:** Identifica patrones en cómo actúas que están relacionados con tu sombra. Luego, elige comportamientos que reflejen tu yo más consciente.
- **Observación:** Nota las situaciones en las que tus aspectos de sombra se manifiestan y ajusta tu comportamiento para ser más consciente.

Ejemplo: Si te das cuenta de que te pones a la defensiva fácilmente, intenta ser más abierto y receptivo en tus conversaciones.

8. Perdón y Compasión

Qué es: Perdonarte por cualquier defecto percibido y tratar tus aspectos oscuros con amabilidad.

Cómo hacerlo:

- **Práctica:** Realiza rituales de perdón, como escribir una carta de perdón a ti mismo o hacer afirmaciones positivas.
- **Amabilidad:** Trátate con la misma amabilidad que ofrecerías a un amigo que está pasando por un momento difícil.

Ejemplo: Si sientes culpa por algo que hiciste, trabaja en perdonarte a ti mismo y recuerda que el crecimiento es un proceso continuo.



El trabajo de sombra es una parte fundamental en el camino de cualquier persona que este decidida a llegar mas alto y conseguir resultados mas satisfactorios para si y los suyos, recuerda que, personas heridas, hieren y personas sanas, sanan. Te invito a llevar a cabo el diario del final “La Jornada del Éxito” para comenzar hoy mismo!



QUÉ ES EL MINDFULNESS?

¿Qué es el Mindfulness?

El Mindfulness, o atención plena, es una práctica que te invita a prestar atención al momento presente de manera intencional y sin juzgar. Es como un entrenamiento mental que te ayuda a conectar contigo mismo y con el mundo que te rodea.

¿Cómo puede ayudar a la humanidad?

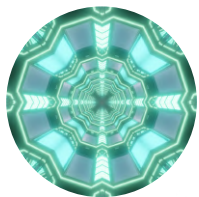
- * Reduce el estrés y la ansiedad: Al enfocarte en el ahora, disminuyes la preocupación por el pasado o el futuro, lo que calma la mente y reduce los niveles de estrés.
- * Mejora la salud mental: Practicar Mindfulness puede ayudar a prevenir y tratar trastornos como la depresión y la ansiedad.
- * Aumenta la empatía: Al estar más presente, te vuelves más consciente de las emociones de los demás y desarrollas una mayor capacidad para conectar con ellos.
- * Mejora las relaciones: Una mayor conciencia de tus propios pensamientos y emociones te permite comunicarte de manera más efectiva y resolver conflictos de manera más pacífica.
- * Aumenta la creatividad: Al calmar la mente, se abre espacio para que surjan nuevas ideas y soluciones.
- * Mejora la concentración: El Mindfulness te ayuda a enfocar tu atención en una tarea específica, mejorando tu productividad.
- * Aumenta la felicidad: Al vivir más en el presente, aprecias más las pequeñas cosas de la vida y experimentas mayor satisfacción.

Técnicas Básicas:

- * Respiración consciente: Presta atención a cada inhalación y exhalación. Puedes contar las respiraciones o simplemente observar el movimiento de tu abdomen.
- * Escaneo corporal: Lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, notando cualquier sensación física.
- * Observación de los pensamientos: Observa tus pensamientos como nubes que pasan por el cielo, sin juzgarlos ni aferrarte a ellos.
- * Conciencia de los sentidos: Presta atención a lo que percibes a través de tus cinco sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto.

Técnicas para la Ansiedad:

- * Anclaje: Utiliza un objeto, sonido o sensación como ancla para volver al presente cuando te sientas ansioso.



ES UN REGALO





USEMOS LAS TÉCNICAS

* La técnica de los 5-4-3-2-1: Nombra 5 cosas que ves, 4 cosas que puedes tocar, 3 cosas que puedes oír, 2 cosas que puedes oler y 1 cosa que puedes saborear.

* Visualización: Imagina un lugar tranquilo y relajante.

Técnicas para la Concentración:

* Meditación guiada: Sigue una grabación que te guíe a través de una práctica de mindfulness.

* Mindfulness en la vida cotidiana: Practica mindfulness mientras realizas actividades diarias como comer, caminar o lavar los platos.

* Yoga: Combina posturas físicas con respiración consciente para mejorar la concentración y la relajación.

Otras Técnicas:

* Caminata mindful: Presta atención a cada paso, a las sensaciones en tus pies y a lo que te rodea.

* Baño mindful: Transforma tu baño en una experiencia sensorial, prestando atención al agua, el jabón y las sensaciones en tu piel.

* Escritura mindful: Escribe sobre tus pensamientos y emociones sin juzgarlos.

* Agradecimiento: Reflexiona sobre las cosas por las que estás agradecido.

* Compasión: Cultiva la compasión hacia ti mismo y hacia los demás.

Técnicas más Avanzadas:

* Mindfulness en la naturaleza: Conéctate con la naturaleza a través de los sentidos.

* Meditación sentada: Mantén una postura cómoda y enfoca tu atención en la respiración o en un objeto.

* Meditación caminando: Camina lentamente y presta atención a cada paso.

* Mindfulness en el trabajo: Incorpora prácticas de mindfulness en tu día a día laboral para reducir el estrés y aumentar la productividad.

* Mindfulness en las relaciones: Practica la comunicación consciente y la escucha activa en tus relaciones.

Técnicas Creativas:

* Dibujo mindful: Deja que tu mano se mueva libremente sobre el papel sin juzgar el resultado.

* Pintura mindful: Explora los colores y las texturas a través de la pintura.

* Música mindful: Escucha música con atención plena, prestando atención a cada nota y cada instrumento.

* Danza mindful: Muévete con tu cuerpo de forma espontánea y expresiva.

* Fotografía mindful: Captura la belleza de los momentos presentes a través de la fotografía.

Técnicas para Niños:

* Cuentos de mindfulness: Escucha o lee cuentos que promueven la atención plena.

* Juegos de mindfulness: Juega juegos que fomentan la conciencia del cuerpo y de las emociones.

* Actividades creativas: Realiza actividades como colorear, dibujar o modelar con arcilla.

PONGAMOSLO A PRUEBA!



GUIA RÁPIDA

Mindfulness para hacer en menos de 15 minutos:

Encuentra un espacio tranquilo: Busca un lugar donde no te interrumpan.

Postura cómoda: Siéntate derecho con la espalda recta o acuéstate.

Respiración consciente: Pon atención a tu respiración. Observa cómo entra y sale el aire.

Escaneo corporal: Lleva tu atención a diferentes partes de tu cuerpo, notando cualquier tensión o sensación.

Observación de pensamientos: Deja que tus pensamientos fluyan sin juzgarlos. Observa cómo aparecen y desaparecen.

Conexión con el presente: Centra tu atención en el momento presente. Escucha los sonidos a tu alrededor, siente las sensaciones en tu cuerpo.

¡Recuerda! No te preocupes si tu mente divaga. Simplemente vuelve tu atención a la respiración o al objeto de tu enfoque.

Ejemplo de rutina rápida:

* 2 minutos: Respiración consciente.

* 3 minutos: Escaneo corporal.

* 5 minutos: Observación de pensamientos.

* 5 minutos: Conexión con el presente.

Consejos adicionales:

* **Practica a diario:** Incluso unos pocos minutos pueden marcar la diferencia.

* **Sé paciente:** La práctica regular te ayudará a profundizar en tu experiencia.

* **Explora diferentes técnicas:** Hay muchas formas de practicar mindfulness.

Recursos útiles:

* **Aplicaciones:** Headspace, Calm, Insight Timer.

Algunas personas suelen confundir

Mindfulness con Meditación, sin embargo la Meditación es más sobre hacernos conscientes sobre nosotros mismos y el como nos sentimos internamente, como seres individuales, mientras que por otro lado el mindfulness es sobre comprender nuestro contexto y reconocer nuestra union con el todo por el simple hecho de observar y pertenecer a este hermoso universo en el presente,





IKIGAI



¿Qué es el ikigai?

Ikigai es un concepto japonés que no tiene una traducción exacta al español, pero se puede definir como tu "razón de ser", aquello que te da propósito y significado a la vida. Es la intersección de cuatro elementos clave:

- * Lo que amas: Tus pasiones, aquello que te entusiasma y te hace feliz.
- * En lo que eres bueno: Tus talentos y habilidades naturales.
- * Lo que el mundo necesita: Cómo puedes contribuir a mejorar el mundo o la vida de los demás.
- * Por lo que te pueden pagar: Cómo puedes generar ingresos haciendo lo que amas y en lo que eres bueno.

¿Cómo funciona el ikigai?

El ikigai se encuentra en la intersección de estos cuatro elementos. Imagina que cada uno es un círculo. Cuando los cuatro círculos se superponen, el espacio central es tu ikigai.

¿Por qué es importante el ikigai?

- * Propósito: Te da una razón para levantarte cada mañana y te ayuda a sentirte más conectado con tu vida.
- * Felicidad: Hacer lo que amas y en lo que eres bueno te brinda una gran satisfacción.
- * Longevidad: Estudios sugieren que las personas con un sentido claro de su ikigai viven más tiempo y con mejor salud.
- * Desarrollo personal: Te motiva a aprender y crecer continuamente.

¿Cómo encontrar tu ikigai?

Encontrar tu ikigai es un proceso de autodescubrimiento. Aquí te dejo algunas preguntas que te pueden ayudar:

- * ¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo?
- * ¿En qué eres naturalmente bueno?
- * ¿Qué problemas te gustaría resolver en el mundo?
- * ¿Cuáles son tus valores más importantes?
- * ¿Qué te gustaría lograr antes de morir?

Recuerda:

- * No hay una única respuesta correcta: Tu ikigai puede cambiar a lo largo de tu vida.
- * Explora diferentes opciones: No tengas miedo de probar cosas nuevas y experimentar.
- * Sé paciente: Encontrar tu ikigai puede tomar tiempo.
- * Disfruta del proceso: El camino hacia tu ikigai es tan importante como el destino.

El ikigai es una herramienta poderosa para encontrar un sentido más profundo a tu vida. Al descubrir tu ikigai, estarás más motivado, más feliz y más realizado.





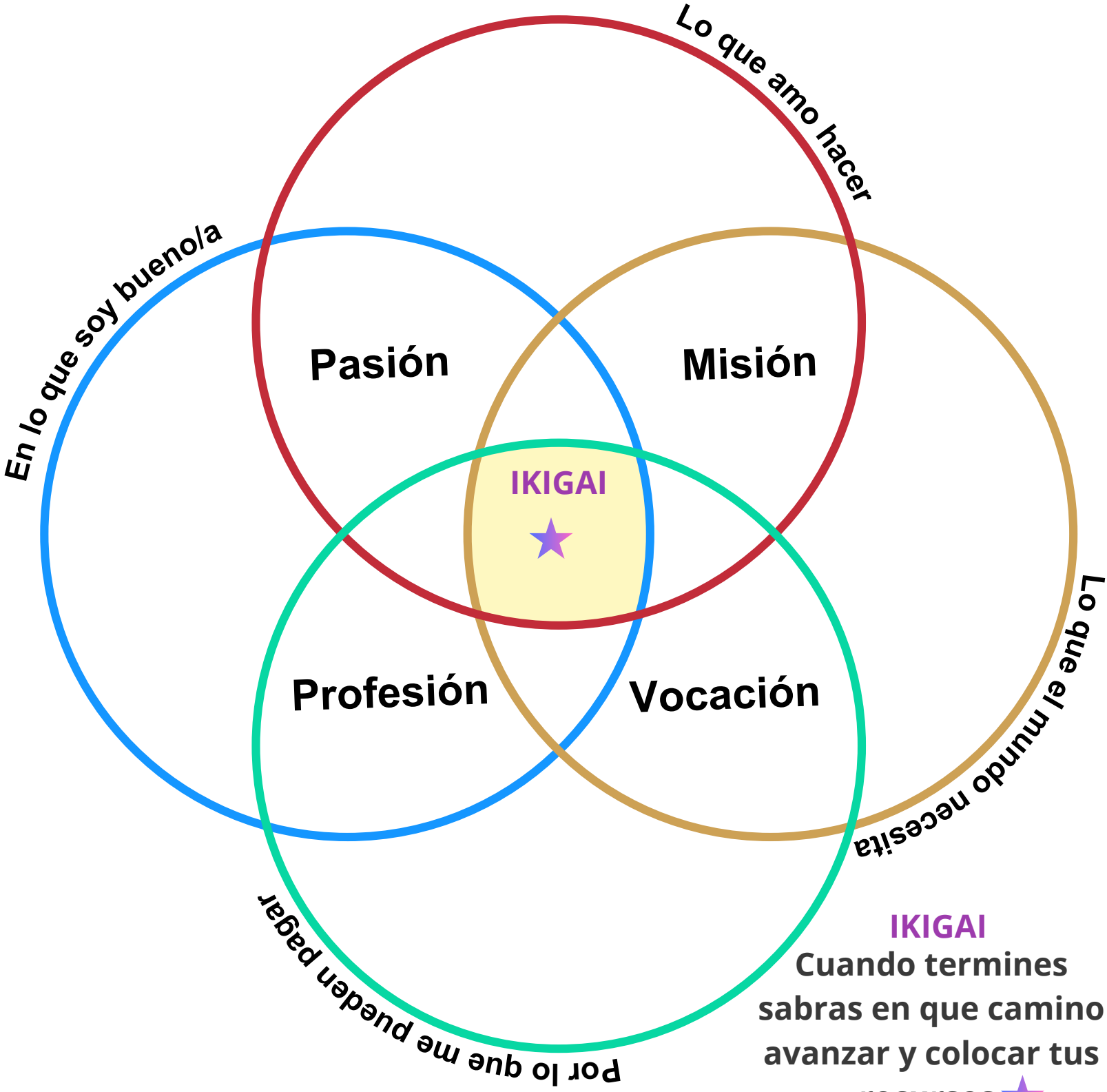
IKIGAI

"El futuro pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños para ponerlos a disposición del mundo"





3,2,1, VAMOS!



IKIGAI

Cuando termines
sabras en que camino
avanzar y colocar tus
recursos





ESTABLECIENDO PRIORIDADES (5 VS 15)



EN ESTE ESPACIO ESCRIBIRÁS CINCO COSAS EN EL CUADRANTE (ROJO) **×** QUE SEAN CREENCIAS LIMITANTES PARA LOGRAR TU OBJETIVO
POR EJEMPLO: "PARA INICIAR MI NEGOCIO PROPIO NECESITO TENER MUCHO DINERO, DE OTRA FORMA NO PODRÉ."
(5 ORACIONES)



EN LOS RESTANTES (3 VERDES) **✓** ESCRIBE ALGO QUE ENALTEZCA TU PERCEPCIÓN SOBRE QUE TU SUEÑO SE CUMPLA CON FACILIDAD. (CREENCIAS POTENCIADORAS)



EJEMPLO:

"PUEDO INICIAR MI NEGOCIO PROPIO DESDE CERO SOLO USANDO MI CREATIVIDAD Y MIS MEDIOS ACTUALES, LA COSA ES EMPEZAR YA."
5 OPCIONES POR RECUADRO.



LEER LA HOJA Y SU CONTENIDO
CADA NOCHE Y POR LA MAÑANA,
PUEDES ELEGIR CUALQUIER TEMA.



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



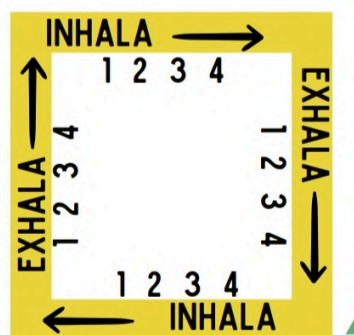
Potenciadoras

Potenciadoras





COMBATIENDO EL ESTRÉS, UNA TÉCNICA A LA VEZ



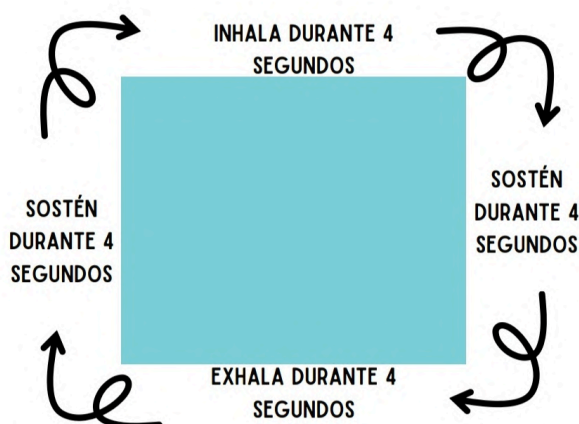
RESPIRACIÓN CUADRADA

La respiración del cuadrilátero es una técnica de relajación sencilla pero efectiva que ayuda a normalizar el ritmo de la respiración. Este ejercicio puede despejar la mente, relajar el cuerpo y mejorar la concentración.



RESPIRACIÓN TRIANGULAR

Practicar la respiración triangular puede ayudarte a reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar la sensación de calma interior.



Respiración de caja
Reducir el estrés y la ansiedad, Mejorar la concentración, Aumentar la claridad mental y la energía, Regular el ritmo cardíaco, Mejorar la eficiencia pulmonar y la oxigenación.

Menciona

- 5 COSAS QUE PUEDES VER.
- 4 COSAS QUE PUEDES TOCAR.
- 3 COSAS QUE PUEDES ESCUCHAR.
- 2 COSAS QUE PUEDES OLER.
- 1 COSA QUE PUEDES SABOREAR.

Esta técnica ayuda a volver al momento presente y a cortar la cadena de pensamientos que generan ansiedad.

Intenta estas técnicas para reconectar con tu presente

Nota: Esta información es de carácter general y no sustituye el consejo médico profesional. Si tienes alguna preocupación sobre tu salud mental, en fundación vida plena estamos para ayudarte contamos con equipo de psicólogos preparados para brindarte la atención que te mereces a tu proceso psicológico hoy mismo y crece a lugares que nunca pensaste llegar. Descubre Hoy Tu mejor versión.

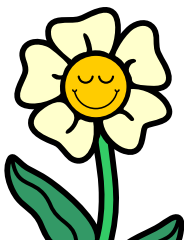


Comenzar Ahora!!



ESCRITURA AUTOMÁTICA

La escritura automática es una forma fácil de descargar tus pensamientos sobre el papel. Puede ayudarte a disminuir los pensamientos ansiosos y repetitivos, calmar la mente y reducir la ansiedad. En el siguiente espacio, escribe durante 3 a 5 min. todos los pensamientos que vienen a tu mente en este momento, sin juzgarlos ni preocuparte porque tengan sentido.



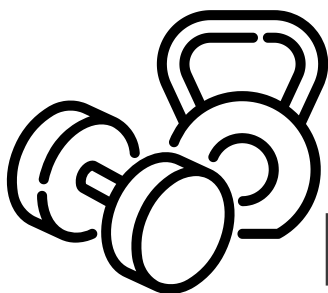


INTERRUPCIÓN COGNITIVA

Para complementar la escritura automática, puedes practicar un ejercicio de interrupción cognitiva. Este tipo de ejercicios ayudan a desviar la atención de los pensamientos rumiantes o intrusivos, que por la noche pueden dificultar la conciliación del sueño. Debido a la baja exigencia y la repetición monótona de una tarea sencilla, calman la mente rápidamente y producen somnolencia. ¡Pruébalo!

Lista de no relacionados. Haz una lista de palabras siguiendo solo una regla: La palabra que escribas no debe estar relacionada con la anterior. Llena los espacios disponibles, luego cierra los ojos y continúa haciendo la lista mentalmente. Puedes replicar este ejercicio más allá de esta tabla de trabajo solo utilizando una libreta, sin embargo te dejo la tabla para que practiques tu primer ejercicio 😊

Parque		



EL EJERCICIO Y EL CEREBRO

El Ejercicio: Un Alimento para el Cerebro

La neurociencia ha demostrado de manera contundente que el ejercicio físico regular es un poderoso aliado para la salud cerebral. Más allá de los beneficios físicos evidentes, la actividad física induce una serie de cambios a nivel neuronal que optimizan el funcionamiento cognitivo y protegen al cerebro del envejecimiento.

¿Cómo actúa el ejercicio en el cerebro?

- * **Neurogénesis:** Estimula la creación de nuevas neuronas en el hipocampo, una región clave para la memoria y el aprendizaje.
- * **Plasticidad sináptica:** Aumenta la densidad y la eficacia de las conexiones sinápticas, mejorando la comunicación entre las neuronas.
- * **Factores neurotróficos:** Incrementa la producción de factores neurotróficos, como el factor de crecimiento nervioso (BDNF), que promueven la supervivencia y el crecimiento neuronal.
- * **Vasoconstricción cerebral:** Mejora la circulación sanguínea en el cerebro, asegurando un suministro adecuado de oxígeno y nutrientes.
- * **Reducción de la inflamación:** Disminuye los procesos inflamatorios que pueden dañar las células cerebrales.

Beneficios específicos para la salud cerebral:

- * **Mejora cognitiva:** Aumenta la capacidad de atención, concentración, memoria y resolución de problemas.

Protección contra enfermedades neurodegenerativas: Reduce el riesgo de Alzheimer, Parkinson y otras demencias.

BENEFICIOS

- * **Reducción del estrés y la ansiedad:** Libera endorfinas y otros neurotransmisores que generan sensación de bienestar y calma.
- * **Mejora del sueño:** Regula los ciclos de sueño-vigilia y promueve un sueño más profundo y reparador.
- * **Aumento de la autoestima y la calidad de vida:** El ejercicio físico contribuye a una mayor sensación de bienestar general y autoeficacia.

Tipos de ejercicio y recomendaciones:

- * **Aeróbico:** Correr, nadar, andar en bicicleta... Mejora la función cardiovascular y la oxigenación cerebral.
- * **De fuerza:** Pesas, calistenia... Aumenta la fuerza muscular y la densidad ósea, además de tener beneficios cognitivos.
- * **De equilibrio:** Tai chi... Mejora la coordinación y el equilibrio, previniendo caídas y lesiones.

Recomendaciones generales:

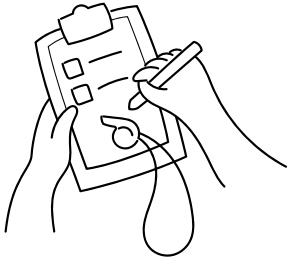
- * **Intensidad:** Moderada a alta.
- * **Duración:** Al menos 30 minutos diarios.
- * **Frecuencia:** 5 días a la semana.
- * **Variedad:** Combina diferentes tipos de ejercicio para evitar la monotonía y trabajar diferentes grupos musculares.

En conclusión, el ejercicio físico es una inversión en nuestra salud cerebral a largo plazo. Incorporarlo a nuestra rutina diaria es una de las mejores decisiones que podemos tomar para mantener nuestro cerebro sano y activo.



EJEMPLOS DE RUTINAS DE ÉXITO

Rutina 1



PRENSA BANCA - 3X8

DOMINADAS-3 SERIES

REMO CON BARRA - 3X8

**ELEVACIONES LATERALES -
3X10**

CURL CON BARRA - 3X10

SENTADILLAS - 3X8

EMPUJE DE CADERA - 3X8

PLANCHAS-3X20"



Rutina 2



PRENSA MILITAR - 3X8

PESO MUERTO - 3X7

APERTURAS PLANAS - 3X10

**FONDOS ANCHOS - 3
SERIES**

PRENSA CERRADO - 3X10

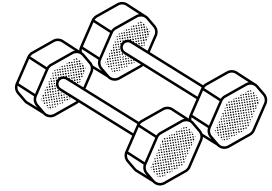
PRENSA - 3X8

ZANCADAS-3X10

**ELEVACIÓN TALONES -
3X12**



Rutina 3



DOMINADAS-3 SERIES

PRENSA INC. MANC. - 3X8

MANC REMO -3X8

CARA A CARA - 3X12

CURL ALTERNOS-3X10

JALON POLEA TRICEP-3X12

SENTADILLAS - 3X12

PESO. M. RUMANO - 3X10

RUEDA ABD. -3X12





EL BIEN COMER

¿Qué es el Plato del Buen Comer?

Es una guía visual creada en México para promover una alimentación saludable y equilibrada en todas las etapas de la vida. Representa la proporción ideal de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir en cada comida.

¿Cómo seguir el Plato del Buen Comer?

- * **Verduras y Frutas (50%):** Deben ocupar la mayor parte de tu plato. Prioriza las de temporada y locales, ya que suelen ser más nutritivas y económicas.
- * **Granos y Cereales (22%):** Incluye arroz, pasta, pan integral, tortillas de maíz, avena, etc. Opta por los integrales, ya que aportan más fibra y nutrientes.
- * **Leguminosas (15%):** Frijoles, lentejas, garbanzos, chícharos, etc. Son una excelente fuente de proteína vegetal y fibra.
- * **Alimentos de origen animal (8%):** Carnes magras, pollo, pescado, huevos, lácteos descremados. Consume con moderación y varía las opciones.
- * **Grasas saludables (5%):** Aceites de oliva, aguacate, frutos secos. Limita el consumo de grasas saturadas y trans.
- * **Agua simple:** Es fundamental hidratarse a lo largo del día. Evita bebidas azucaradas y refrescos.
- * **Evita productos con sellos:** Los productos ultraprocesados suelen ser altos en azúcares, grasas saturadas, sodio y otros aditivos.

¿Por qué es importante seguir el Plato del Buen Comer?

- * **Salud:** Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.
- * **Desarrollo:** Proporciona los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimos, especialmente en niños y adolescentes.
- * **Energía:** Aporta la energía que el cuerpo necesita para realizar sus funciones diarias.
- * **Bienestar:** Una alimentación equilibrada mejora el estado de ánimo, la concentración y la calidad de vida en general.

¿A quién beneficia el Plato del Buen Comer?

El Plato del Buen Comer es una guía para todas las personas, sin importar la edad. Es especialmente útil para:

- * **Niños y adolescentes:** Fomenta hábitos alimenticios saludables desde la infancia.
- * **Adultos:** Ayuda a mantener un peso saludable y prevenir enfermedades crónicas.
- * **Adultos mayores:** Contribuye a una mejor calidad de vida y a prevenir enfermedades relacionadas con la edad.





CÓMO FUNCIONA?

¿Cómo funciona el Plato del Bien Comer?

Imagina tu cuerpo como un auto. Necesita la gasolina correcta para funcionar bien. El Plato del Bien Comer es como una guía de gasolina para tu cuerpo. Al seguirlo, te aseguras de darle a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita para crecer fuerte, estar sano y lleno de energía.

¿Cómo seguir el Plato del Bien Comer paso a paso?

* **Observa tu plato:** Visualiza tu plato dividido en tres partes principales:

* **Frutas y verduras:** La parte más grande de tu plato. Son como las vitaminas y minerales de tu cuerpo. ¡Entre más coloridas, mejor!

* **Cereales:** La segunda parte más grande. Son como la energía que necesitas para jugar y estudiar. Elige los integrales, como el arroz integral o el pan de trigo.

* **Leguminosas y alimentos de origen animal:** La parte más pequeña. Son como los músculos que te ayudan a moverte. Puedes incluir frijoles, lentejas, carnes magras, huevos y lácteos.

* **Varía tus alimentos:** No te aburras de comer siempre lo mismo. Prueba diferentes frutas, verduras, cereales y proteínas. ¡Así te asegurarás de obtener todos los nutrientes que necesitas!

* **Come despacio y disfruta:** Mastica bien cada bocado y disfruta de los sabores. ¡Comer debe ser un placer!

* **Bebe mucha agua:** El agua es esencial para tu cuerpo. ¡Trata de beber al menos 8 vasos al día!

* **Limita los alimentos procesados y azucarados:** Estos alimentos tienen poco valor nutritivo y pueden hacerte sentir cansado y con poca energía.

Beneficios de seguir el Plato del Bien Comer:

* **Mayor energía:** Te sentirás más activo y podrás disfrutar de tus actividades diarias.

* **Mejor salud:** Reducirás el riesgo de enfermedades como la obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.

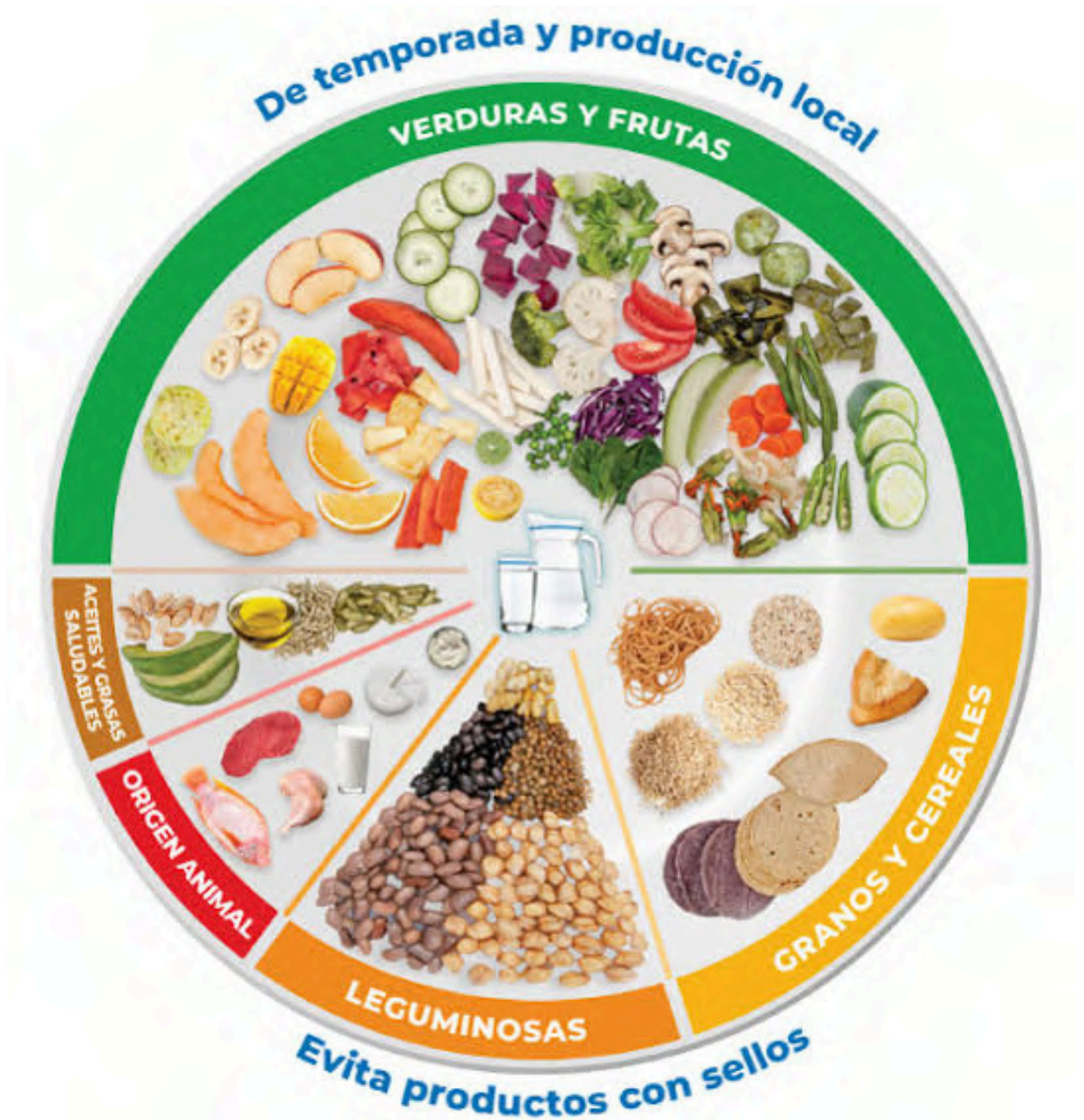
* **Mejor estado de ánimo:** Una alimentación saludable te ayudará a sentirte más feliz y relajado.

* **Mejor rendimiento escolar:** Una buena nutrición mejora tu capacidad de concentración y aprendizaje.





EL PLATO DEL BIEN COMER





VIBRAS?

EMOCION

FRECUENCIA

EMOCION	FRECUENCIA
Iluminación	700+
Paz	600
Alegría	540
Amor	500
Raciocinio	400
Aceptación	350
Voluntad	310
Neutralidad	250
Coraje	200
Orgullo	175
Enojo	150
Deseo	125
Miedo	100
Aflicción	75
Apatía	50
Culpabilidad	30
Vergüenza	20

Expanded



Contracted



CUANTO?

La Escala de la Conciencia: Un Viaje a través de las Vibraciones Humanas

¿Qué es esta imagen?

Esta imagen representa la Escala de la Conciencia, una herramienta desarrollada por el Dr. David R. Hawkins. Esta escala asigna un valor numérico (medido en hercios, una unidad de frecuencia) a diferentes estados emocionales y de conciencia. La idea central es que cada emoción, pensamiento y estado de ser vibra a una frecuencia específica.

¿Cómo funciona?

La escala va desde 1 hasta 1000. Los estados emocionales más bajos, como la vergüenza y la culpa, se encuentran en la parte inferior, mientras que los estados más elevados, como la iluminación y el amor incondicional, se ubican en la parte superior.

* Estados inferiores: Se asocian con emociones negativas, contracción energética y una visión limitada de la realidad.

* Estados superiores: Se relacionan con emociones positivas, expansión energética y una percepción más amplia y compasiva de la vida.

¿Qué significa cada nivel?

* Vergüenza (20): Sentimiento de inferioridad y desvalorización.

* Culpabilidad (30): Creencia de haber hecho algo malo.

* Apatía (50): Falta de interés y motivación.

* Aflicción (75): Tristeza profunda y desesperanza.

* Miedo (100): Ansiedad y preocupación por el futuro.

* Deseo (125): Anhelo intenso por algo.

* Enojo (150): Furia y resentimiento.

* Orgullo (175): Necesidad de ser superior a los demás.

* Coraje (200): Valor para enfrentar desafíos.

* Neutralidad (250): Estado de calma y equilibrio.

* Voluntad (310): Decisión y determinación.

* Aceptación (350): Capacidad de aceptar la realidad tal como es.

* Raciocinio (400): Pensamiento lógico y analítico.

* Amor (500): Conexión profunda con los demás y con uno mismo.

* Alegría (540): Sentimiento de felicidad y bienestar.

* Paz (600): Tranquilidad interior y armonía.

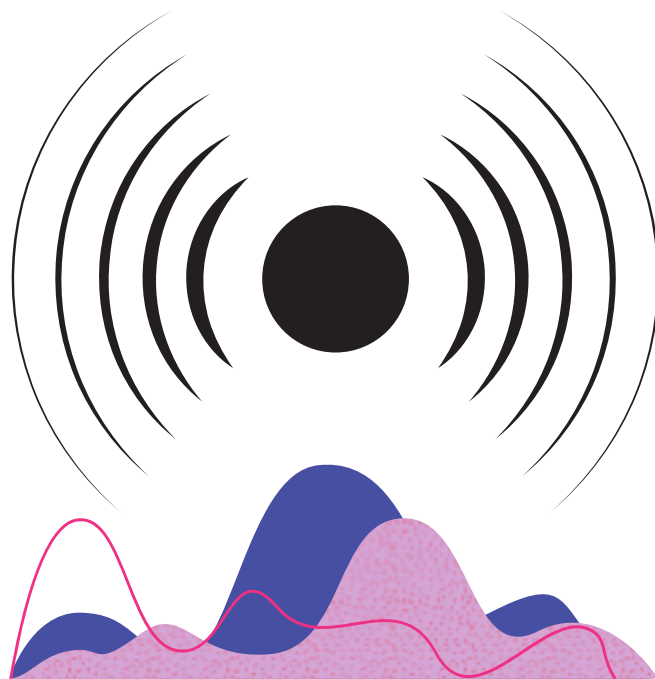
* Iluminación (700+): Estado de conciencia superior caracterizado por la sabiduría y la compasión universales.

¿Qué implica esto para nosotros?

* Conciencia de nuestras vibraciones: Al entender esta escala, podemos identificar en qué nivel vibramos en un momento dado y trabajar para elevar nuestra frecuencia.

* Atracción energética: Según esta teoría, atraemos a nuestra vida personas y situaciones que vibran en la misma frecuencia que nosotros.

* Transformación personal: Al elevar nuestra vibración, podemos experimentar una mayor felicidad, salud y éxito en todas las áreas de nuestra vida.





BUENAS VIBRAS

¿Como podemos elevar nuestra vibración ?

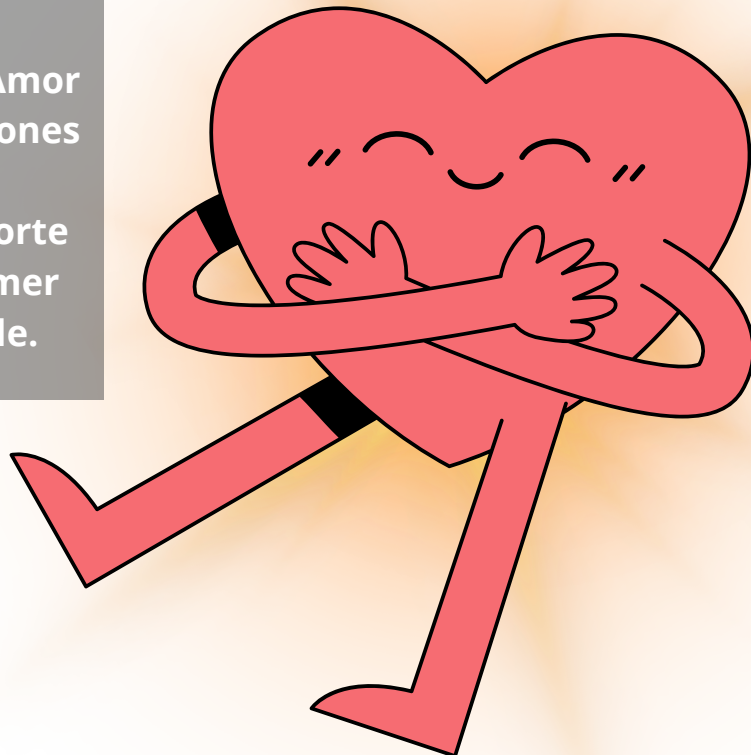
Hay diversas prácticas que pueden ayudarnos a elevar nuestra frecuencia, como la meditación, la oración, la gratitud, el perdón, el amor propio, el ejercicio físico y una alimentación saludable.

Importante: La Escala de la Conciencia es una herramienta útil para la autoobservación y el crecimiento personal, pero no es una ciencia exacta. Cada persona es única y su experiencia será diferente.

En resumen:

Este manual nos invita a explorar nuestro mundo interior y a comprender cómo nuestras emociones y pensamientos influyen en nuestra realidad. Al elevar nuestra vibración, podemos experimentar una vida más plena y significativa.

**Haz Oración,
Medita sobre
Agradecer,
Sanar, Sobre el Amor
Propio, Afirmaciones
Positivas,
Después tu deporte
Favorito y a comer
rico y saludable.**





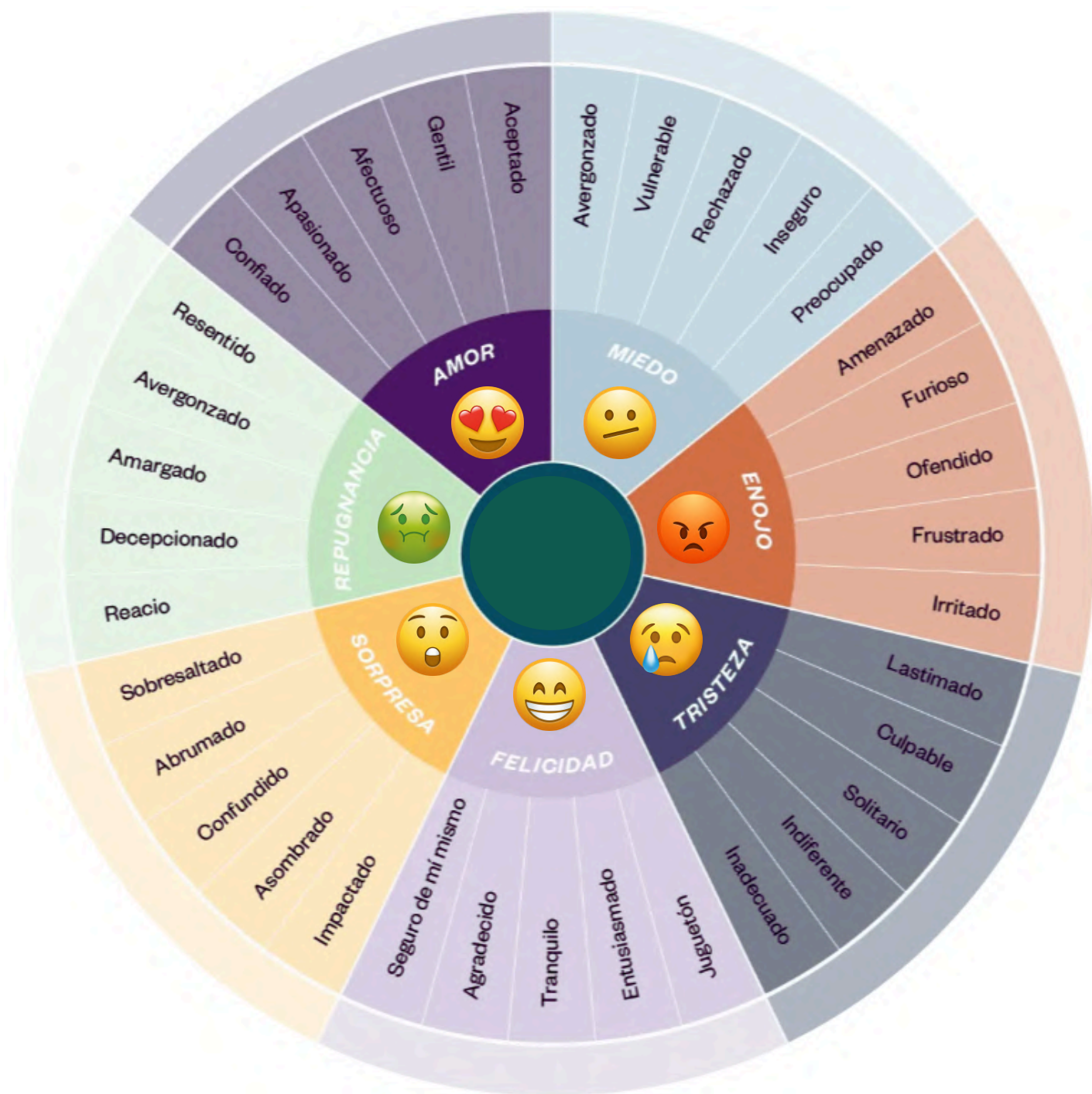
**Así como vibras atraes.
Enamórate de ti y de la
vida.**

**Después atraerás a las
personas correctas a tu
alrededor.**

**Cuando eres feliz eres un
imán para todo lo positivo
que la vida ofrece.**



LA RUEDA DE LAS EMOCIONES





LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

Instructivo para el uso correcto de la Rueda de las Emociones

La Rueda de las Emociones es una herramienta que nos ayuda a identificar, comprender y gestionar nuestras emociones. Aquí te explicaré cómo usarla de manera efectiva:

1. Identifica las emociones básicas

- Las seis emociones básicas son: felicidad, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco.
- Asocia cada emoción con imágenes o situaciones que las representen para facilitar su reconocimiento.

2. Conecta las emociones con experiencias personales

- Reflexiona sobre momentos en los que hayas sentido cada una de estas emociones.
- Comparte estas experiencias con otros (si te sientes cómodo) para fomentar la empatía y el entendimiento mutuo.

3. Explora los matices de cada emoción

- Cada emoción básica tiene matices o emociones secundarias. Por ejemplo:
 - Felicidad: alegría, paz, optimismo, poder.
 - Tristeza: decepción, arrepentimiento, soledad.
 - Miedo: ansiedad, inseguridad, preocupación.
- Profundiza en estos matices para entender mejor cómo te sientes en diferentes situaciones.

4. Practica la autogestión emocional

- Una vez identificadas las emociones, utiliza técnicas para gestionarlas:
 - Respiración profunda.
 - Diálogo interno positivo.
 - Expresión creativa (dibujar, escribir, etc.).
 - Buscar apoyo en alguien de confianza.

5. Usa la rueda en tu día a día

- Lleva contigo una versión impresa de la rueda o tenla visible en un espacio común.
- Cuando sientas una emoción intensa, consulta la rueda para identificar qué estás sintiendo y cómo manejarlo.
 - Consejos finales
 - No te juzgues por lo que sientes; todas las emociones son válidas.
 - Practica regularmente para mejorar tu inteligencia emocional.
- Fomenta un ambiente de respeto y empatía al compartir emociones con otros.



LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

Imagina que el amor es como un idioma. Al igual que hay diferentes idiomas para hablar, hay diferentes formas de demostrar y sentir el amor. Gary Chapman, un hombre muy inteligente, descubrió que hay 5 formas principales en las que las personas expresan y sienten el amor. ¡Son como 5 idiomas diferentes para el amor!

1. **Palabras mágicas:** A algunas personas les encanta que les digan cosas bonitas como "te quiero mucho" o "eres el mejor amigo/a del mundo". Es como si esas palabras fueran pequeños regalos que hacen que se sientan especiales.
2. **Tiempo juntos:** Otras personas prefieren pasar tiempo de calidad con las personas que quieren. Jugar, hablar, o simplemente estar juntos es lo que más valoran. ¡Es como decir "te quiero" con acciones!
3. **Regalos con cariño:** A algunas personas les encantan los regalos. No importa si son grandes o pequeños, lo importante es el cariño con el que se dan. ¡Es como decir "pensé en ti"!
4. **Ayudar a los demás:** A otras personas les gusta demostrar su cariño haciendo favores o ayudando a los demás. Preparar la cena, hacer la cama o prestar un juguete son formas de decir "quiero que seas feliz".
5. **Abrazos y besos:** A muchas personas les gusta sentir el cariño a través del tacto. Abrazos, besos y caricias son como decir "te quiero mucho" con el cuerpo.

Cada persona tiene una forma diferente de expresar y sentir el amor. ¡Es muy divertido descubrir cuál es el tuyo y el de tus amigos y familiares! Al conocer los diferentes lenguajes del amor, podemos entender mejor a las personas que queremos y hacer que nuestras relaciones sean más fuertes y felices. **Aplicalo en tí , después en los demás.**

PALABRAS MAGICAS

ABRAZOS Y BESOS

TIEMPO JUNTOS

REGALOS CON CARIÑO

AYUDAR A LOS DEMÁS



LLEVANDO LAS FINANZAS

Manual para utilizar tu hoja de gastos e ingresos

¿Para qué sirve esta hoja?

Esta hoja es una herramienta muy útil para llevar un control de tu dinero. Te ayudará a:

- * **Saber dónde se va tu dinero:** Identificarás en qué gastas más y podrás tomar decisiones más conscientes.
- * **Planificar tus gastos:** Podrás crear un presupuesto y ajustar tus gastos a tus ingresos.
- * **Ahorrar dinero:** Al tener un registro claro de tus ingresos y gastos, podrás establecer metas de ahorro y alcanzarlas.

¿Cómo utilizar la hoja?

- * **Completa la información básica:** Escribe el mes y el año al que corresponde la hoja.
- * **Registra tus ingresos:** En la sección de "INGRESOS", anota todas las fuentes de dinero que recibes (sueldo, rentas, etc.) y el monto correspondiente.
- * **Registra tus gastos:** En la sección de "GASTOS", detalla todos tus gastos (luz, comida, transporte, etc.) y el monto que pagas por cada uno.
- * **Calcula los totales:** Suma todos tus ingresos y gastos para obtener los totales de cada sección.
- * **Calcula tus ahorros:** En la sección de "AHORROS", registra cualquier cantidad de dinero que ahorres y su descripción. Suma el balance anterior de ahorros al total de ahorros del mes para obtener el balance total de ahorros.
- * **Calcula tu balance:** Resta el total de gastos al total de ingresos para obtener tu balance del mes. Un balance positivo significa que has ahorrado dinero, mientras que un balance negativo indica que has gastado más de lo que has ingresado.

Algunos extras :

- * **Sé lo más detallado posible:** Anota todos tus gastos, incluso los más pequeños.
- * **Revisa tu hoja regularmente:** Analiza tus gastos y busca áreas donde puedas reducirlos.
- * **Establece metas de ahorro:** Define cuánto quieres ahorrar cada mes y trabaja para alcanzar esa meta.
- * **Compara tus gastos con meses anteriores:** Identifica tendencias y ajusta tu presupuesto si es necesario.
- * **Utiliza una aplicación:** Existen muchas aplicaciones móviles que te pueden ayudar a llevar un control de tus finanzas de forma más automatizada.

Ejemplo de cómo llenar la hoja

Mes: Enero	Año: 2024
INGRESOS	
Fuente	Monto
Sueldo	\$10,000
Renta	\$2,000
TOTAL	\$12,000

AHORROS	
Descripción	Monto
Fondo de vacaciones	\$1,000
TOTAL AHORROS	\$1,000
BALANCE	
Ingresos	\$12,000
TOTAL	
Balance del mes	\$4,000



ACTOS DE AUTO CUIDADO

Imagina que la experiencia de nuestro día a día es solo un “Eco” de nuestras creencias, pensamientos y reacciones ante las situaciones que la vida nos presenta en todo momento.

Ahora imagina que todas estas reacciones funcionan en de manera automática (no se someten a una valoración consciente y lógica ya que nuestra mente se agotaría por la cantidad de juicios lógicos en tiempo real a los cuales debe someter cada pregunta y reacción durante el día) por ende, la mente comienza a funcionar a forma de programa que se ejecuta una y otra vez de la misma manera, hasta que decidamos cambiar algo en nuestra programación diaria.

Si comprendemos esto, entenderemos el por qué la reincidencia de nuestro comportamiento. Situaciones que aunque conscientemente no ameritan una mala reacción, y sabemos que podemos reaccionar mejor ante un estímulo, terminamos reaccionando mal, simplemente porque hasta este punto de nuestra historia no nos hemos permitido abrirnos a una nueva manera de pensar, menos reactiva y mas inteligente, emocionalmente superior ante un estímulo negativo así como probablemente mas compasiva, comprendiendo que al final del día está en nuestras manos el mejorar como individuos y ayudar a otros si tenemos la oportunidad.

Dicho eso, solo me queda darte un consejo, Amate.

Si no eres capaz de amarte, tampoco serás capaz de amar a tu semejante.

Indicaciones: En las líneas siguientes, deberás enumerar 10 actos de auto cuidado que te permitan saber y comprobar con cada uno de ellos que te amas y que mereces ser feliz en esta vida, se recomienda realizar estos actos de manera diaria para permitir que la mente se habitue a nuevas formas de percibir el amor propio. Ejemplos y sugerencias : Limpieza, Estetica, Salud Física, Masajes Faciales y Corporales (puedes realizarlos por tu cuenta solo usando tu crema favorita o aceite de masajes en la farmacia [Argon, Vainilla Etc.]) Bailar, Cantar, Meditar, Escribir y aprender a reconocer exactamente que emoción estas sintiendo en cada momento del día para así conocerte mejor, etc. Debemos aprender a amarnos de más maneras y permitirnos el crecer en amor.

1	6
2	7
3	8
4	9
5	10





CONTROL DE ACTIVIDADES

Cuando tengas tus objetivos en mente, no sera necesario solo, conocerte, saber hacia donde quieres ir y como hacerlo, sino que a pesar de haber completado la parte mas dificil, aun nos queda el llevar a cabo nuestras ideas por medio de un control de actividades que si lo seguimos día con día, en menos de una semana veremos cambios notorios no solo en nuestra rutina y la vision que tenemos sobre el mundo así como de lo que somos capaces, si no tambien estaremos en la posicion correcta para conseguir nuestros mas preciados sueños.

Exito!

Estas a un paso de llevar a cabo tu gran sueño ♥
a definir !

IDEA
PASO
FECHA

Y experimentar
felicidad!!
Preparate para
la serotonina!





COMENCEMOS AHORA

Permite que este esquema de seguimiento para proyectos te sea de mucha utilidad, aprovéchalo escribiendo tus ideas, y los sueños que quieras cumplir dividiéndolos por pasos a seguir entonces escribe para qué día debería de estar realizada qué actividad y cómo eso va a contribuir para tu objetivo finall.

Así podrás tener un control sobre tus actividades tu proceso, el avance y mucho más.

Somos perfectamente capaces de muchísimas cosas, a veces lo que nos falta es el enfoque correcto es por ello que debemos restringir un poco nuestro contacto con las redes sociales y actividades de ocio y priorizar al menos hasta que tengamos nuestro primer proyecto cumplido este esquema y el seguimiento al mismo.

Animo vamos por todo!



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



• LA JORNADA DEL EXITO •

Finalmente a continuación te dejaré dos formatos que se van a repetir en varias ocasiones, así si cuentas con la versión física de este manual tendrás toda una agenda disponible para tus nuevos y llenos de éxito luz y bendición proyectos.

A continuación encontrarás dos formatos el primero para agradecer y el segundo para trabajar en nuestro interior y en nuestro día de mañana.

Solo pudiendo notar cómo fue nuestro día de hoy podemos tener una perspectiva clara de cómo queremos que sea nuestro día de mañana.

Te aconsejo que pongas especial atención a los próximos formatos y que si estás buscando realizar un cambio positivo en tu vida los tomes muy en cuenta .

estos mismos te recomiendo sean llenados

Justo antes de dormir, por la noche haciendo un pequeño análisis del día y de lo que se espera del día siguiente.

Recuerda que todo este material tiene como propósito tu mejora en tiempo récord, sin embargo la velocidad de tu mejoría dependerá únicamente de ti y qué tanto te apegues al sistema.

Desde Fundación Vida Plena estamos orgullosos de poder servirte

Esperando que podamos ayudarte en tus próximos proyectos.



GÁLATAS 5:13-14. 13 PORQUE VOSOTROS, HERMANOS, A LIBERTAD HABEIS SIDO LLAMADOS; SOLAMENTE QUE NO USEIS LA LIBERTAD COMO OCASIÓN PARA LA CARNE, SINO SERVÍOS POR AMOR LOS UNOS A LOS OTROS. 14 PORQUE TODA LA LEY EN ESTA SOLA PALABRA SE CUMPLE: AMARAS A TU PROJIMO COMO A TI MISMO.

RECUERDA A LA HORA DE ESCRIBIR TUS EMOCIONES Y DETECTAR CON QUE EMOCIONES TE QUIERES APROXIMAR AL DIA SIGUIENTE, PONERLO TODO SIEMPRE ENFOCADO HACIA EXPERIMENTAR EMOCIONES POSITIVAS HACIA CONTIGO Y HACIA LOS DEMAS GENERANDO ASI UN GRAN EFECTO POSITIVO, RECUERDA QUE ESTE UNIVERSO TIENE SUFICIENTE PARA TODOS Y DE SOBRA.

CUANDO QUIERES QUE ALGO SE CUMPLA SOLO DEBES TENER EN MENTE TRES REGLAS,

- NO DESEAR NADA NEGATIVO PARA NADIE
- NO DESEAR ALGO QUE LE PUEDA QUITAR ALGO A ALGUIEN

HACERLO SIEMPRE PENSANDO EN LOS DEMÁS COMO TUS HERMANOS, UNA PARTE ESENCIAL DE TI QUE SE MERECE TANTO COMO TU; Y MIENTRAS MAS PUEDAS APORTARLE A ELLOS MEJOR VAS A ESTAR CONTIGO Y CON TODO LO DEMAS.

- AGRADECE EN TODO MOMENTO

RECUERDA QUE LO QUE NO ES BUENO PARA LA COLMENA, NO PUEDE SER BUENO PARA LA ABEJA.

POR ULTIMO RECORDARTE QUE SI BIEN ESTE MANUAL ES UNA GRAN HERRAMIENTA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y PUEDE AYUDARTE A DESCUBRIR UNA MEJOR VERSION DE TI MISMO/A, SIENDO CONSTANTE Y TENIENDO UNA VISION POSITIVA DE LA VIDA; EL MISMO NO SUSTITUYE EL PODER DE LA ORACION DIARIA, TE RECOMIENDO MANTENER UNA RUTINA CONSISTENTE DE ORACION CADA DIA AL MENOS UNA VEZ POR DIA. MUCHO EXITO!



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

Mi día



A series of horizontal blue lines spaced evenly down the page, providing a blank area for free writing.

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA

QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

Mi día



Handwriting practice lines consisting of 28 horizontal blue lines spaced evenly down the page.



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

Mi día



A series of horizontal blue lines for free writing.

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA

QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

Mi día



A series of horizontal blue lines providing a space for free writing.



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE, EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

**QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER
RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTE QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY ME GUSTARON, POR QUE ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUE ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

Mi día



Free writing space consisting of 25 horizontal blue lines.

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

Mi día



A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a space for free writing.

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE, EXPERIMENTASTE EN TU DÍA

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

Mi día



Free writing space with horizontal lines.

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



GASTOS E INGRESOS



MES: _____ AÑO: _____

MIS INGRESOS

FUENTE	MONTO
Total	

AHORROS

DESCRIPCIÓN	MONTO
Valor Anterior	
Total del mes	
Total de ahorros	

Suma el monto del valor anterior al total del mes para obtener el valor total de ahorros.

VALOR

INGRESOS	GASTOS
Total	

Resta el monto de los gastos a los ingresos y ese será tu valor del mes.

MIS GASTOS

DESCRIPCIÓN	MONTO
Total	

PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:

PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA

QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY

ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

Mi día



A series of 25 horizontal blue lines spaced evenly down the page, providing a template for free writing.

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



Mi día



A series of horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a space for free writing.

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

Mi día



A series of horizontal blue lines providing space for free writing.

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



Mi día



A series of 25 horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a space for free writing.

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:

PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA

QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY

ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



**ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA
EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.**

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE, EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

**QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER
RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA

QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DIA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras



AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

PASO A REALIZAR	FECHA A CUMPLIR
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DEENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:

AGRADECIMIENTO DIARIO



HOY ME SIENTO:

AFIRMACIONES POSITIVAS: YO SOY AMOR, ÉXITO, ETC.

HOY SIENTO TOTAL E INFINITA GRATITUD POR:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

ALGO POR LO QUE HOY SIENTO ORGULLO:



**OBJETIVOS POSITIVOS PARA EL
DÍA DE MAÑANA:**

**PLAN DE ACCIÓN PARA
ESOS OBJETIVOS DE
MAÑANA**

**QUÉ EMOCIONES AGRADECES
HABER EXPERIMENTADO EL
DÍA DE HOY**

**ACTOS DE AUTO
CUIDADO PARA
MAÑANA**



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



RESUMEN DEL DÍA



ENLISTA EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE TU DÍA EN LOS CUALES DEMOSTRASTE VALENTÍA.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____

MOMENTOS QUE DESENCADENARON EMOCIONES O REACCIONES FUERTES O NEGATIVAS (OPCIONAL)	IDENTIFICA LAS EMOCIONES MAS RECURRENTES QUE EXPERIMENTASTE EN TU DÍA
QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY ME GUSTARON, POR QUÉ ?	QUE RESULTADOS DE LOS QUE OBTUVE EL DÍA DE HOY NO ME GUSTARON, POR QUÉ ?

QUE PUEDO CAMBIAR EL DÍA DE MAÑANA PARA OBTENER RESULTADOS QUE SI ME GUSTEN?:



TU PUEDES LOGRAR TUS SUEÑOS



PRODUCTIVIDAD



OBJETIVO 🎯 : _____

FECHA DE HOY : _____



PASO A REALIZAR

FECHA A CUMPLIR

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

NOTAS:

POSIBLES OPORTUNIDADES:



5 VS 15



Potenciadoras

Limitantes



Potenciadoras

Potenciadoras

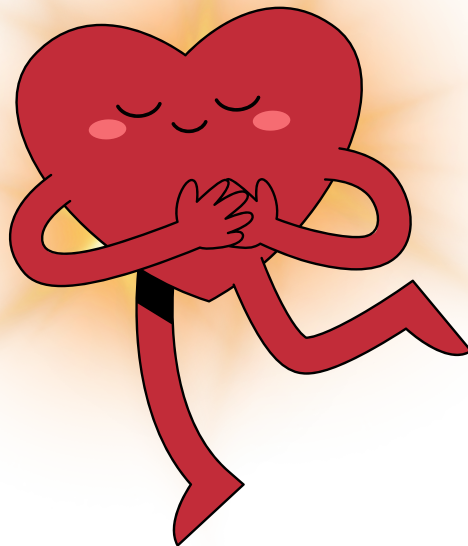




Gracias por estar aquí,
Mucho

ÉXITO!

Nos vemos pronto.



Terapia
Psicológica



© Fundación Vida Plena, 2024. Todos los derechos reservados.
Este manual de acompañamiento psicológico es propiedad intelectual de Axel Villafranco. ✓ Queda prohibida la reproducción total o parcial, venta, distribución o uso comercial de este material sin la autorización expresa por escrito del autor. Para solicitar permisos, contactar a: lic.villafranco@gmail.com