

Hábitos

Comí intuitivamente

L	M	M	J	V	S	D
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dormí lo necesario

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Escuché mi cuerpo

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Practiqué un hobby

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Salí al aire libre

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Tuve tiempo en familia

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

LISTA DE PENDIENTES

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

NOTAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Diario de bienestar

Escribe tus pensamientos cada mañana, y en ti mismo encontrarás un poder mental increíble que puede influir positivamente en tu **bienestar** y **tranquilidad**.

(Día):

(Mes):

(Año):

Afirmación positiva del día

Meta o sueño por cumplir

Prioridades del día:

- _____
- _____
- _____

(Pensamientos)

Propón intenciones de energía bonita, tranquilidad y paz interior, y siente el impacto positivo a lo largo del día.

(Checklist de bienestar)



Meditación

Aire libre

Leer

Ejercicio

Amor propio

Descansar

PARA EMPEZAR

LO LOGRÉ

ME ENCANTÓ

OTRO DÍA



Reflexiones de la semana

Un espacio para detenernos, observar nuestros logros, aprendizajes y desafíos, y así cultivar una perspectiva de crecimiento, gratitud y claridad para continuar avanzando con **propósito**.

(Día):

(Mes):

(Año):

(Revisión semanal)

Escribe pensamientos y emociones que tuviste esta semana

(Metas y sueños)

¡Recuerda las metas que lograste esta semana y felicítate a ti mismo!

(Gratitud)

Enumera tres cosas por las que estás agradecido esta semana.



- 1.
- 2.
- 3.

(Prioridades para la próxima semana)

Identifica las prioridades y sueños que quieres cumplir

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PARA EMPEZAR LO LOGRÉ ME ENCANTÓ OTRO DÍA



Gratitud

Cultivar la gratitud es una práctica hermosa que puede impactar positivamente tu mentalidad y bienestar general. Disfruta de este ritual diario y observa cómo contribuye a una vida plena.

(Día):

(Mes):

(Año):

Frase del día

¿Qué me inspira hoy?

Cuanta agua tomé



Hoy me siento agradecido por:

Sentimientos del día

(Como me siento) Establece una conexión con tus tres mundos (**Mental / Físico / Espiritual**).
Pon una intención para cada uno y comparte cómo te sientes.

Mental

Físico

Espiritual

