

Recuento de mi día

EVALÚA

CRECE

REPITE

ESTOY AGRADECIDA DE:

EL DÍA DE HOY ME SIENTO:

1.-

2.-

3.-

MÁS DE ESTO:

MENOS DE ESTO:

¿EN DÓNDE QUIERO ENFOCAR
MI ENERGÍA?



Fijando metas

Aquí definiremos cómo cruzamos esa línea entre dónde estás ahora y a dónde quieres llegar.

MENTE

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

CUERPO

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

AMOR

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

COMUNIDAD

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

CREATIVIDAD

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

TRABAJO

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

DINERO

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

PROPÓSITO

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

EXTRA

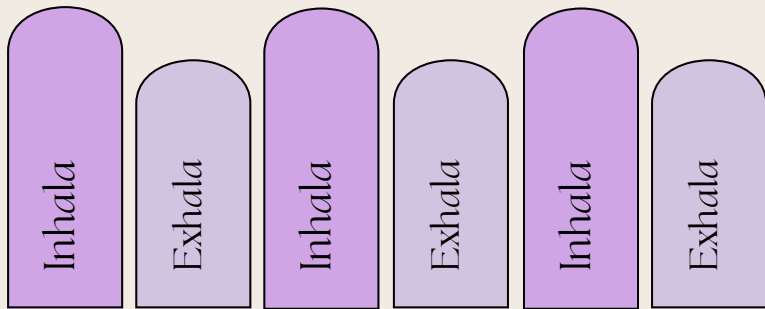
- 1.-
- 2.-
- 3.-

5 Minutos Journal de gratitud

FECHA

D L M M J V S

RESPIRA ANTES DE COMENZAR A ESCRIBIR:



MENCIONA LAS 3 MEJORES COSAS DE TU DÍA:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing the three best things of the day.

COSAS POR LAS QUE ESTÉS AGRADECIDA HOY:

Five horizontal lines for writing things you are grateful for today.

DESCRIBE TU DÍA EN UN DIBUJO:

A large empty rectangular box for drawing a picture of the day.



COSAS QUE APRENDÍ HOY:

Three horizontal lines for writing things learned today.

AFIRMACIÓN DEL DÍA:

Two horizontal lines for writing the daily affirmation.