

Como se ve tu día, que haces hoy en tu día, y ¿dónde puedes agregar tus nuevos hábitos?

6am

11.30pm

Crea una lista de ideas para celebrar tus logros:  
Te dejo algunas preguntas que pueden ayudar

¿Qué actividad disfruto hacer, incluso si es solo por unos minutos?

¿Hay alguna comida o bebida que me haga sentir especial?

¿Qué actividades me relajan y me llenan de energía?

¿Cuáles son las pequeñas cosas que me brindan felicidad y satisfacción en mi día?

¿Qué me gusta hacer cuando quiero desconectarme o darme un “break”?

¿Qué podría hacer para reconocer mis logros que no requiera dinero o tiempo extra?

Para reflexionar al final del día

¿Qué salió bien hoy?

¿Cuál fue mi parte favorita del día?

¿Qué pude haber hecho diferente?

¿Cómo avancé hacia mis objetivos?

¿Qué puedo aplicar mañana de lo que aprendí hoy?

¿Qué me gustaría hacer mañana?