

Guía breve

para lograr

bienestar y balance emocional



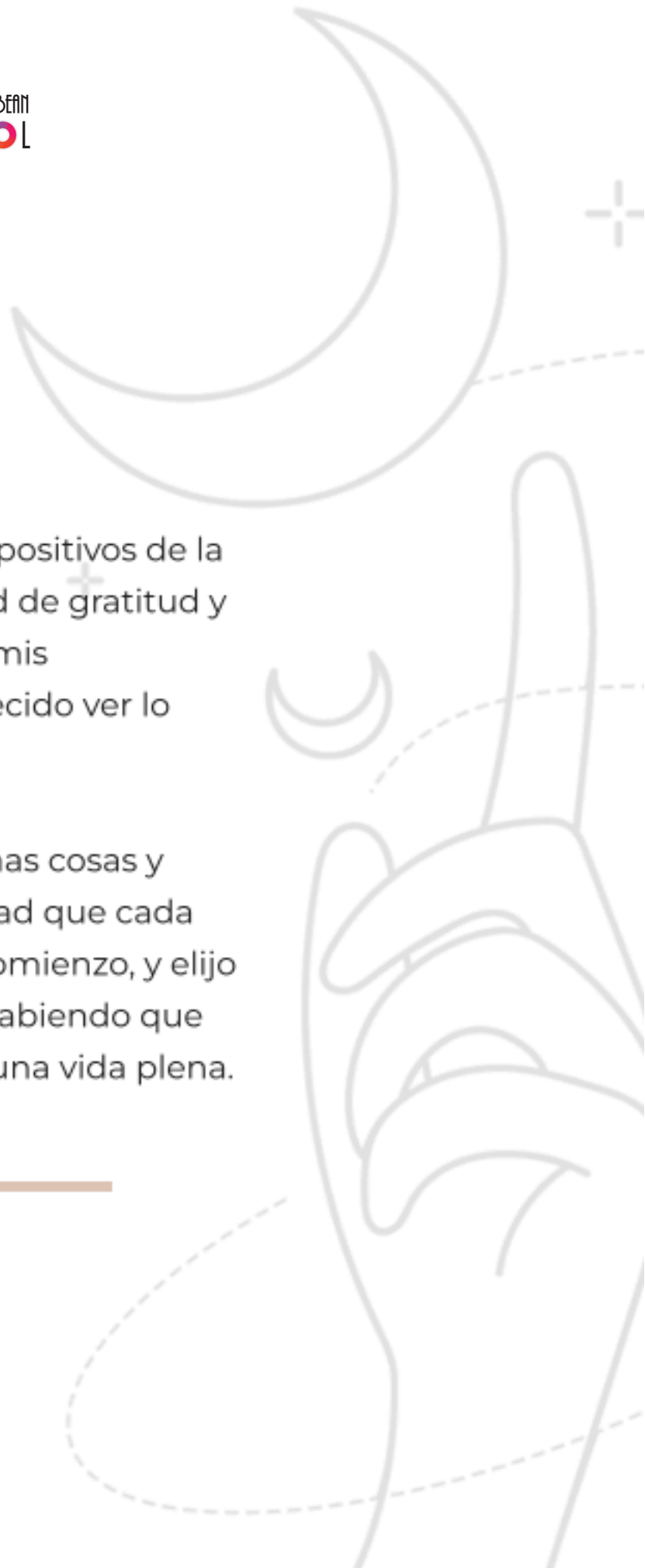
LATIN AMERICAN AND CARIBBEAN
COACHING SCHOOL



“

Elijo enfocarme en los aspectos positivos de la vida y mantener una mentalidad de gratitud y optimismo. Estoy en control de mis pensamientos y emociones, y decido ver lo bueno en cada situación.

Encuentro alegría en las pequeñas cosas y aprecio los momentos de felicidad que cada día trae. Cada día es un nuevo comienzo, y elijo la felicidad en lugar del miedo, sabiendo que una mentalidad positiva lleva a una vida plena.



PLANIFICADOR de Salud Mental

NOMBRE:	
FECHA DE NACIMIENTO:	

ESTADO ACTUAL DE LA SALUD MENTAL

• HISTORIAL DE SALUD MENTAL

FECHA	DURACIÓN	CONDICIÓN DE SALUD MENTAL

HISTORIAL DE SALUD MENTAL

Describe cualquier tratamiento anterior o actual, incluidos medicamentos, terapia, hospitalizaciones y estrategias de autoayuda.

Salud Mental ————— METAS

OBJETIVOS DE SALUD MENTAL

1

2

3

4

5

PLAN DE ACCIÓN

	Pasos de acción	Duración	Notas
M E T A			
M E T A			
M E T A			

CUADRO DE VISUALIZACIONES

Un cuadro de visión en un diario de salud mental sirve como una representación visual de tus objetivos, aspiraciones y los cambios positivos que deseas ver en tu vida. Escribe lo que quieres alcanzar o cuáles son tus objetivos en estos aspectos específicos de la vida.



SALUD



FORTUNA



CARRERA



FAMILIA/RELACIONES



VIAJE



COSA DIVERTIDA/ESTILO DE VIDA



ESPIRITUALIDAD



EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

Vaciado Mental



MIEDO

IRA

METAS INCOMPLETAS

TRISTEZA

DESÁNIMO

RESOLUCIONES

Define tu valor

LLUVIA DE IDEAS SOBRE LOS VALORES

Enumera todos los valores que se te ocurran sin filtrar. Ejemplo:
 Honestidad, Compasión, Libertad, Crecimiento.

PRIORIZANDO VALORES

Revisa tu lista de lluvia de ideas y elige tus 10 valores principales.

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

REFLEXIONANDO SOBRE LOS VALORES

¿Cómo estos valores influyen en mis decisiones diarias?

¿Qué desafíos puedo enfrentar al vivir estos valores?

¿De qué maneras incorporo estos valores en mi vida actualmente?

¿Qué medidas puedo tomar para crecer en alineación con mis valores?

Entendiendo Desencadenantes

¿CUÁLES SON MIS DESENCADENANTES?

DESCRIBE LA SITUACIÓN, EVENTO O EMOCIÓN QUE
DESENCADENÓ TU RESPUESTA NEGATIVA.

¿CÓMO REACCIONASTE INICIALMENTE? INCLUYE
PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y SENSACIONES FÍSICAS.

¿Qué me estresa?

¿QUÉ ME ESTRESA?

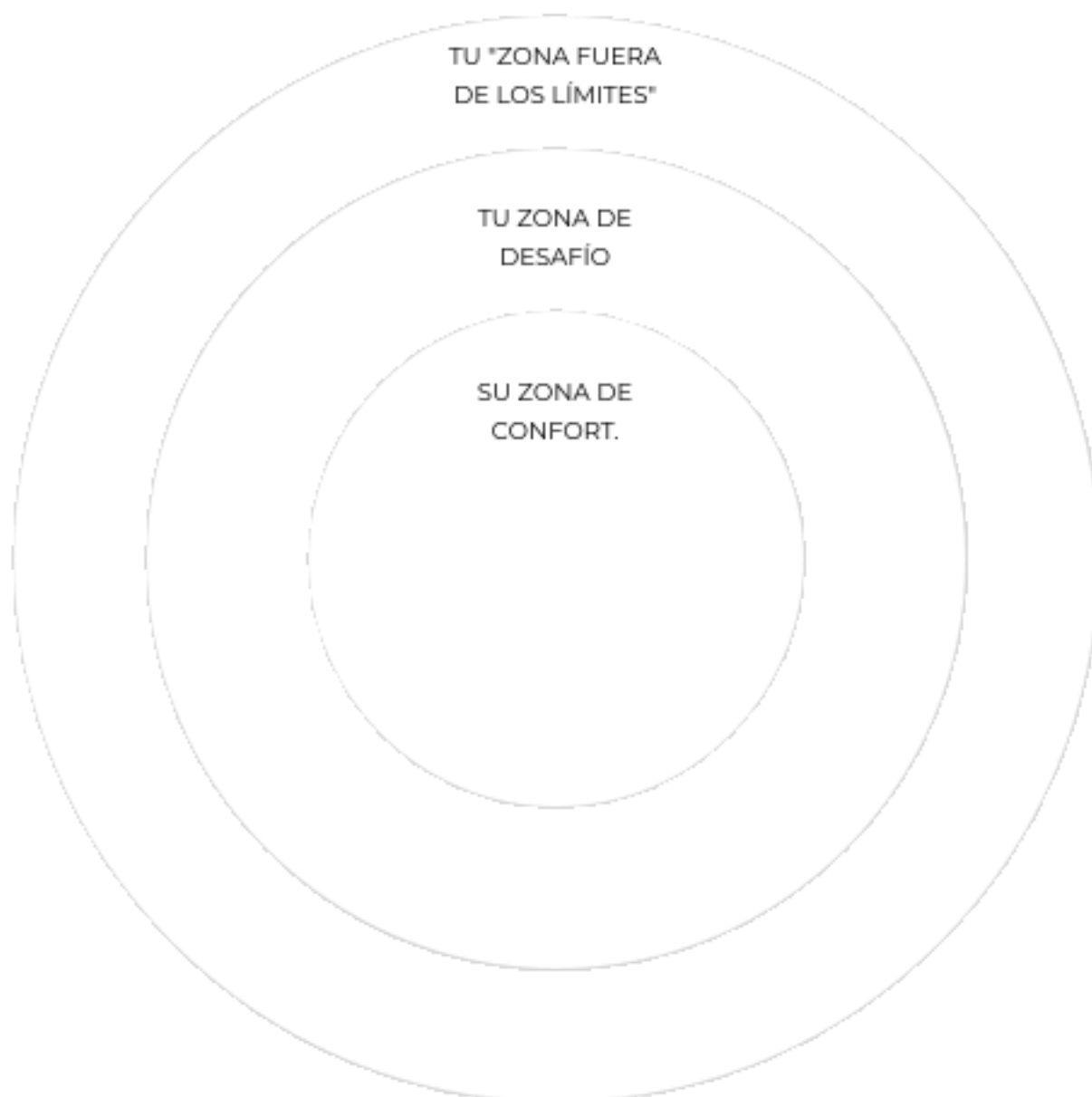
PENSAMIENTO QUE LO CAUSA

Límites personales

ESTRESADO

Entender y establecer límites personales es esencial para mantener relaciones saludables y autocuidado. Usa esta hoja de trabajo para identificar, comunicar y reforzar tus límites personales.

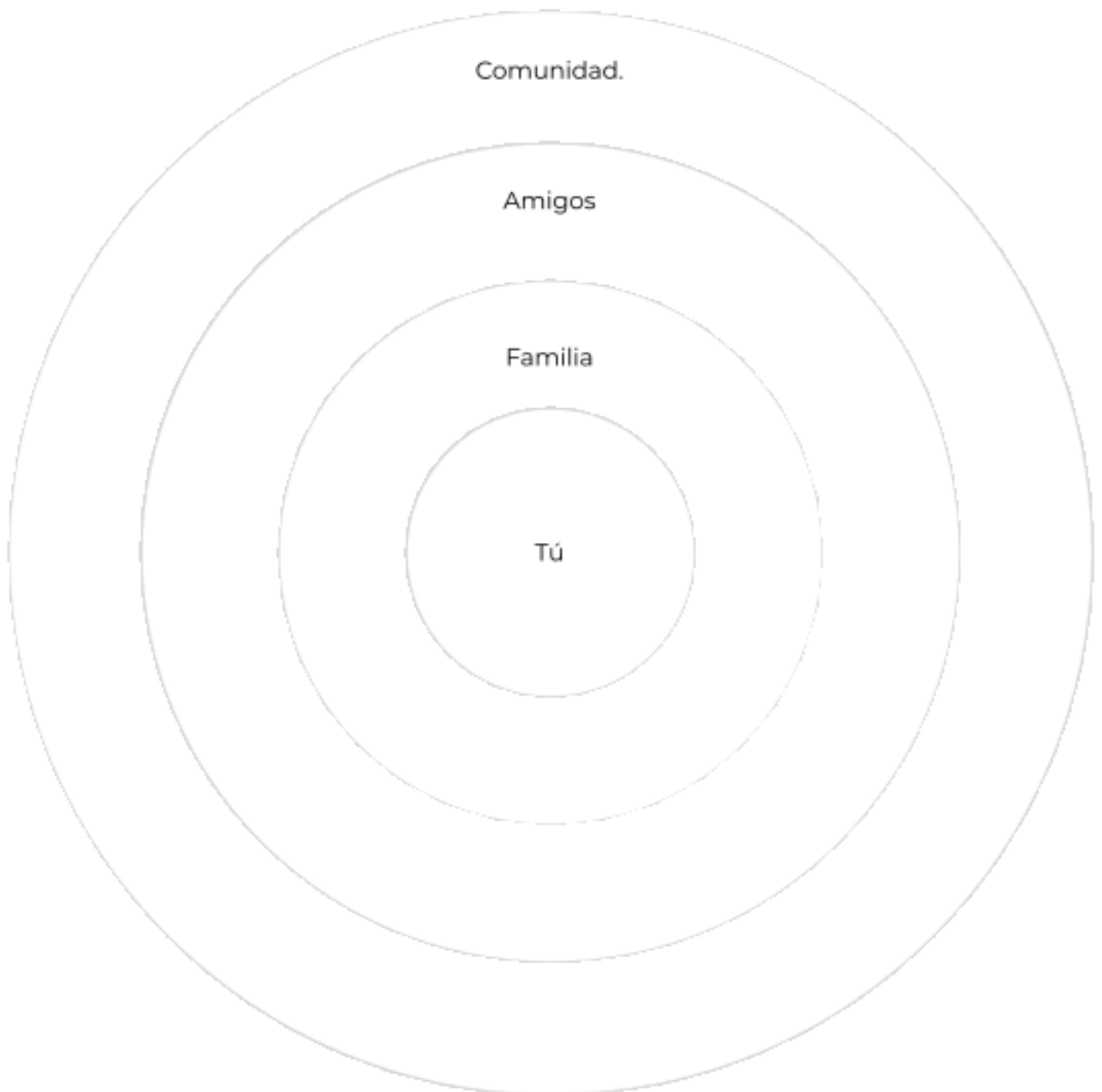
El círculo más pequeño (en el centro) representa tu zona de confort. Aquí es donde pones lo que ya te resulta cómodo hacer o decir. El segundo círculo es tu zona de desafío. Aquí pones cosas que quieres ser capaz de hacer o decir, pero aún no te sientes cómodo. El círculo exterior es tu zona fuera de los límites. Aquí pones las cosas a las que debes decir no, sin importar lo que pase, porque no es algo que estés dispuesto a hacer o decir. Este ejercicio puede ayudarte a crear límites personales y entender la diferencia entre algo que debes desafiarte a hacer y las cosas a las que necesitas decir no.



Mi círculo de apoyo

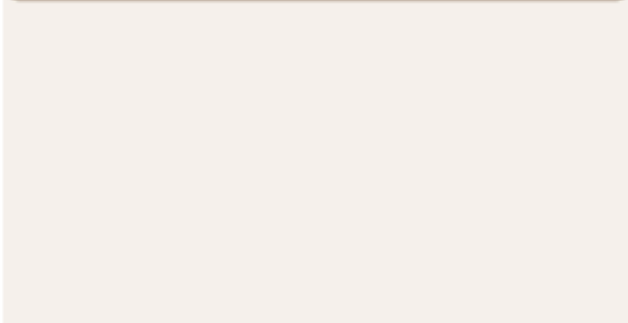
ESTRESADO

"El Círculo de Apoyo es una representación visual de individuos y grupos que brindan apoyo en varios aspectos de mi vida. Ayuda a reconocer y valorar la red que contribuye a tu bienestar."

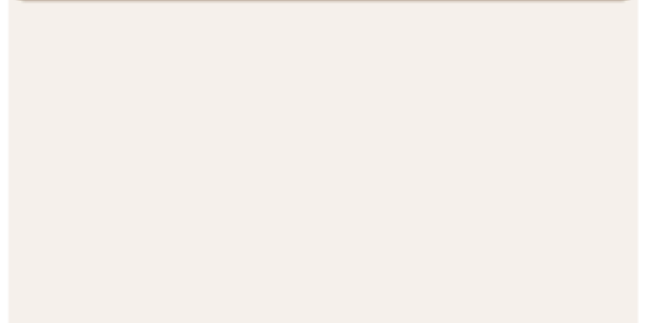


Mis prioridades

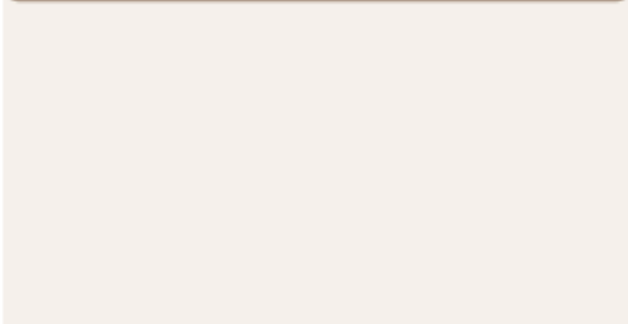
VALORES Y PRINCIPIOS



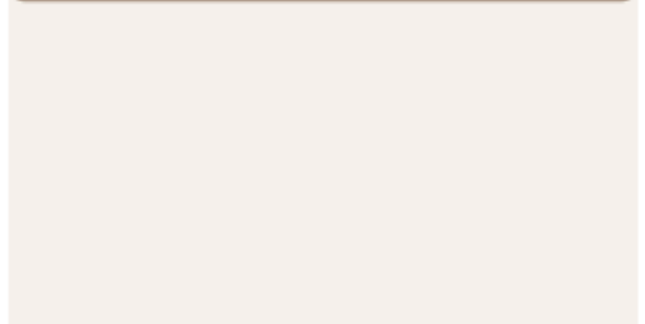
METAS A CORTO PLAZO



METAS A LARGO PLAZO



METAS A CORTO PLAZO



DESARROLLO PERSONAL



SALUD Y BIENESTAR



RELACIONES



TRABAJO/CARRERA



“

Soy fuerte y capaz de superar cualquier desafío que se presente en mi camino. Confío en mi capacidad para enfrentar las dificultades de la vida y aprender y crecer con cada experiencia.

Mis sentimientos son válidos y los honro, entendiendo que son parte de mi jornada. Soy resiliente y me recupero de los contratiempos, sabiendo que cada obstáculo es una oportunidad de crecimiento. Enfrento los desafíos con coraje y confianza.

Ansiedad – Control

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

NO ANSIOSO

UN POCO ANSIOSO

BASTANTE ANSIOSO

MUY ANSIOSO

EXTREMADAMENTE ANSIOSO

Pensamientos – Control

DATOS							
TIEMPO							
SITUACIÓN/ ACTIVIDAD							
PENSAMIENTOS POSITIVOS							
PENSAMIENTOS NEGATIVOS							
PENSAMIENTOS NEUTRALES							
PENSAMIENTOS POSITIVOS							
NOTAS							

DATOS							
TIEMPO							
SITUACIÓN/ ACTIVIDAD							
PENSAMIENTOS POSITIVOS							
PENSAMIENTOS NEGATIVOS							
PENSAMIENTOS NEUTRALES							
EMOCIÓN/SE NSACIONES CORPORALES							
NOTAS							

“

Estoy presente en este momento, totalmente consciente y comprometido con mi entorno. Practico la gratitud y encuentro paz en el presente, liberando lo que no puedo controlar.

Tomo un tiempo para notar y apreciar la belleza del mundo a mi alrededor, aterrizándome en el aquí y ahora. Estoy atento a mis pensamientos y acciones, y cultivo un sentido de calma y serenidad. Cada momento es un regalo, y lo abrazo completamente.

Salud Mental

HERRAMIENTAS

KIT DE HERRAMIENTAS PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL



Respira profundamente



Anota tus pensamientos



Llama/Visita a un ser querido



Da un paseo afuera



Reduce el tiempo de pantalla



Dieta saludable



Terapia y asesoramiento



Aprendizaje y educación



Estableciendo metas



Aficiones e intereses



Escuchando música



Ejercicio regular

¿CUÁLES SON TUS FORMAS FAVORITAS DE MOSTRAR MÁS CUIDADO POR TU SALUD MENTAL?

Consejos para mejorar — CONCENTRACIÓN

CREA UN ESPACIO DE TRABAJO DEDICADO:

Diseña un área específica y organizada para la planificación, con el fin de minimizar las distracciones.

PRIORIZA LAS TAREAS:

Haz una lista de las tareas en orden de prioridad para mantenerte organizado y enfocado en lo que necesita atención inmediata.

UTILIZA BLOQUES DE TIEMPO:

Asigna bloques de tiempo específicos para diferentes tareas para mantener un cronograma estructurado.

TOMA PEQUEÑOS DESCANSOS:

Incorpora pequeños descansos para refrescar tu mente y prevenir la fatiga mental.

ELIMINA LAS DISTRACCIONES:

Desactiva notificaciones innecesarias y pon el teléfono en silencio para minimizar las interrupciones.

MANTENTE HIDRATADO:

Bebe agua regularmente para mantenerte hidratado, ya que la deshidratación puede afectar la función cognitiva.

INCORPORA MÚSICA:

Prueba con música de fondo o sonidos ambientales que mejoren la concentración.

PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA:

Haz ejercicios cortos de atención plena para centrar tus pensamientos y aumentar el enfoque.

DUEME ADECUADAMENTE:

Asegúrate de tener una buena noche de sueño, ya que el descanso juega un papel crucial en la función cognitiva.

UTILIZA RECURSOS VISUALES:

Incorpora recursos visuales como gráficos o diagramas para hacer la información más atractiva y fácil de comprender.

PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA:

Respira profundamente para calmar tu mente y aumentar el flujo de oxígeno al cerebro.

MANTENTE POSITIVO:

Cultiva una mentalidad positiva para aumentar la motivación y mantener el entusiasmo por tus tareas.

REVISY REFLEXIONA:

Revisa periódicamente tus tareas y progreso para reflexionar sobre los logros y hacer ajustes cuando sea necesario.

FECHA DE INICIO:

FECHA DE FINALIZACIÓN:

DÍA 1

Escribe tres cosas por las que estás agradecido.

DÍA 2

Practica la respiración profunda y consciente durante 5 minutos.

DÍA 3

Crea y repite afirmaciones positivas sobre ti mismo.

DÍA 4

Tómate un descanso de los dispositivos electrónicos durante al menos una hora.

DÍA 5

Pase tiempo al aire libre, ya sea caminando en el parque o sentado en su patio trasero.

DÍA 6

Haz un pequeño acto de bondad por alguien más.

DÍA 7

Escribe sobre tus pensamientos y sentimientos al final del día.

8

Practica una meditación de atención plena guiada durante 10 minutos.

DÍA 9

Acérquese a alguien y exprésele gratitud por su impacto en su vida.

DÍA 10

Planifique una reunión virtual o en persona con un amigo o familiar.

Día 11

Establece un límite que promueva tu bienestar mental.

Día 12

Participe en una actividad creativa, como dibujar, escribir o hacer manualidades.

Día 13

Siga una rutina de yoga para principiantes para relajarse.

Día 14

Crea una lista de reproducción con música positiva y alentadora.

Día 15

Encuentra un lugar tranquilo y reserva 15 minutos para estar a solas con tus pensamientos.

Día 16

Prepara una comida saludable y nutritiva y disfrútala conscientemente.

Día 17

Realice una caminata consciente, prestando atención a cada paso.

Día 18

Escribe tus logros y éxitos recientes.

Día 19

Comience un frasco de gratitud y agregue una nota cada día.

Día 20

Reserva una hora para actividades que no impliquen pantallas.

Día 21

Dedica 10 minutos a visualizar un futuro positivo y exitoso.

Día 22

Ofrezca su tiempo como voluntario a una organización benéfica o comunitaria local.

Día 23

Acepta y abraza las imperfecciones, tanto en ti mismo como en los demás.

Día 24

Crea una rutina diaria que priorice el cuidado personal.

Día 25

Elige un nuevo pasatiempo o aprende algo que siempre hayas querido.

Día 26

Sé amable contigo mismo; Trátate a ti mismo con la misma amabilidad que ofreces a los demás.

Día 27

Limpia tu espacio digital organizando archivos y eliminando elementos innecesarios.

Día 28

Sigue cuentas que te inspiren y te animen en las redes sociales.

Día 29

Reflexiona sobre los cambios positivos que experimentaste durante el desafío.

Día 30

Reconoce y celebra tus logros a medida que completas el desafío de 30 días.

4-7-8 Técnica de ————— RESPIRACIÓN

La Técnica de Respiración 4-7-8 es una herramienta simple, pero PODEROSA, diseñada para ayudar a reducir el estrés, calmar la ansiedad y promover la relajación. Esta hoja de trabajo proporciona instrucciones paso a paso, un registro de práctica y espacio para la reflexión para ayudarte a integrar esta técnica en tu rutina diaria.

INHALA POR LA NARIZ

4

SEGUNDOS

SOSTÉN LA RESPIRACIÓN

7

SEGUNDOS

EXHALA POR LA BOCA

8

SEGUNDOS

(1) POSICIÓN CÓMODA:

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda con la espalda recta.

(2) PREPARACIÓN:

Coloca la punta de la lengua contra el paladar, justo detrás de los dientes frontales superiores, y manténla allí durante todo el ejercicio.

(3) EXHALA COMPLETAMENTE:

Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido similar a un silbido.

(4) INHALA:

Cierra la boca e inhala lentamente por la nariz contando hasta 4.

(5) SOSTÉN LA RESPIRACIÓN:

Sostén la respiración contando hasta 7.

(6) EXHALA:

Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido similar a un silbido, contando hasta 8.

(7) REPITE:

Repite el ciclo 3-4 veces más para un total de 4 respiraciones.

REGISTRO DE PRÁCTICA

FECHA Y HORA:

DURACIÓN:

DESCRIBE EL AMBIENTE DONDE PRACTICASTE.

¿CÓMO TE SENTÍAS ANTES DE EMPEZAR EL EJERCICIO?

¿CÓMO TE SENTISTE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE CONCLUIR EL EJERCICIO?

5-4-3-2-1 TÉCNICA DE ENFRENTAMIENTO

La Técnica de Enfrentamiento 5-4-3-2-1 es un ejercicio de anclaje diseñado para ayudar a reducir la ansiedad al enfocarse en tus sentidos y llevar tu atención al momento presente. Esta hoja proporciona instrucciones paso a paso, un registro de práctica y espacio para reflexión, para ayudarte a integrar esta técnica en tu rutina diaria.

1 - PRIMERO, ENCUENTRA 5 COSAS A TU ALREDEDOR QUE PUEDES VER.

2 - ENTONCES, ENCUENTRA 4 COSAS A TU ALREDEDOR QUE PUEDES TOCAR.

3 - ENTONCES, ENCUENTRA 3 COSAS A TU ALREDEDOR QUE PUEDES OÍR.

5 - ENTONCES, ENCUENTRA 1 COSA A TU ALREDEDOR QUE PUEDES SABOREAR.

5 - ENTONCES, ENCUENTRA 1 COSA A TU ALREDEDOR QUE PUEDES SABOREAR.

REGISTRO DE PRÁCTICA

FECHA Y HORA:

DURACIÓN:

5 cosas a tu alrededor que puedes ver.

4 cosas a tu alrededor que puedes tocar.

3 cosas a tu alrededor que puedes oír.

2 cosas a tu alrededor que puedes oler.

1 cosa a tu alrededor que puedes saborear.

Técnica STOP

FECHA Y HORA:

(1) S - DETENER

Cuando notes una ola de ansiedad o emociones abrumadoras, simplemente detén lo que estés haciendo. Este acto de detenerse es crucial para romper la reacción automática al estrés o la ansiedad.

Describe la situación o el gatillo que te llevó a usar la técnica STOP.

(2) T - RESPIRA

Respira profundamente y de manera tranquila. Inhala lentamente por la nariz contando hasta cuatro, retén la respiración contando hasta cuatro y luego exhala lentamente por la boca contando hasta cuatro. Esto ayuda a calmar tu sistema nervioso y a traer tu atención al momento presente.

Describe cómo respiraste profundamente: ¿Cómo te sentiste inmediatamente después de respirar profundamente?

(3) O - OBSERVA

Observa tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Observa lo que está sucediendo dentro de ti y a tu alrededor. Presta atención a tus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas. Esto te ayuda a entender tu estado interno y reconocer la ansiedad sin juzgar.

¿Qué pensamientos estaban pasando por tu mente?

¿Qué emociones estabas experimentando?

¿Qué sensaciones físicas notaste (por ejemplo, opresión en el pecho, tensión en los hombros)?

(4) PROSEGUIR

Sigue con Conciencia e Intención. Decide una forma pensada e intencional de continuar. Considera el mejor curso de acción que se alinee con tus valores y objetivos, en lugar de reaccionar impulsivamente a la ansiedad o el estrés.

¿Qué acciones tomaste? Reflexiona sobre el resultado de esas acciones.

Al enumerar técnicas de relajación, puedes mejorar tu capacidad para controlar el estrés y mejorar tu bienestar general.

TÉCNICAS PARA RELAJAR MI MENTE

TÉCNICAS PARA RELAJAR MI CUERPO

TÉCNICAS RELAJANTES PARA LA RESPIRACIÓN

TÉCNICAS PARA RELAJAR MIS NERVIOS.

- Toma una taza de té o café
- Encuentra un nuevo pasatiempo
- Da un paseo
- Escucha música
- Lee un libro
- Mira una película o programa de televisión
- Registra tus pensamientos
- Practica la respiración profunda
- Practica la meditación consciente
- Haz yoga
- Usa imágenes guiadas
- Baila
- Cocina o hornea
- Organiza tu espacio
- Dibuja o pinta
- Toca un instrumento musical
- Practica la gratitud
- Usa afirmaciones
- Habla con un amigo o familiar
- Únete a un grupo de apoyo
- Ve a nadar
- Anda en bicicleta
- Practica la autocompasión
- Establece límites
- Limita el tiempo frente a la pantalla
- Desconéctate de la tecnología
- Practica el perdón
- Aprende algo nuevo
- Explora la espiritualidad
- Duerme una siesta
- Usa una pelota antiestrés
- Escribe una carta
- Haz jardinería
- Medita/ora
- Acampa en el jardín.
- Participa en un taller o clase
- Reflexiona sobre experiencias positivas
- Bebe agua
- Estira tu cuerpo
- Prepara un bocadillo saludable
- Practica la gestión del tiempo
- Usa un planificador o calendario
- Ve a la cama temprano
- Despierta temprano
- Establece metas realistas
- Pasa tiempo en la naturaleza
- Limita la ingesta de cafeína
- Rechaza responsabilidades adicionales
- Mantén una rutina regular
- Crea una lista de reproducción de relajación
- Ríe
- Vístete sin motivo
- Haz caminatas
- Escribe un poema
- Crea una lista de tareas
- Haz voluntariado
- Mira una comedia
- Toma un baño tibio
- Planea unas vacaciones
- Practica la visualización
- Haz yoga
- Prueba una receta nueva
- Arregla flores
- Colorea un libro para pintar
- Decora la casa
- Haz un rompecabezas
- Enciende velas
- Comida consciente
- Limita el tiempo frente a la pantalla
- Ve al spa/cuida tu cabello y piel
- Póntelo maquillaje para ti misma
- Haz una acción amable
- Mira un programa de televisión.

Habilidades de ENFRENTAMIENTO

Este modelo te ayuda a identificar, entender e implementar habilidades de enfrentamiento para gestionar el estrés, la ansiedad y otras emociones difíciles. Al seguir los pasos proporcionados, puedes desarrollar estrategias efectivas para mejorar tu bienestar emocional.

1

SI EMPIEZO A SENTIRME ANSIOSO, ENOJADO, CON EMOCIONES NEGATIVAS, EL PRIMER PASO QUE DARÉ ES...

2

ENTONCES, MI PRÓXIMO PASO SERÁ...

3

MI ÚLTIMO PASO SERÁ...

Técnica de Relajación

- Respiración profunda
- Relajación muscular progresiva
- Imágenes guiadas
- Lograr
- Escuchar música
- Tomar un baño tibio
- Caminar en la naturaleza
- Escribir un diario
- Leer un libro
- Ver una película
- _____
- _____
- _____
- _____

- Colorear o dibujar
- Hacer manualidades o proyectos DIY
- Estirarse
- Tomar una siesta
- Beber agua
- Comer una comida saludable
- Reír
- Practicar gratitud
- Beber té de hierbas
- Hacer rompecabezas
- _____
- _____
- _____
- _____

REGISTRO DE PRÁCTICA

FECHA Y HORA:

DURACIÓN:

TÉCNICA UTILIZADA.

¿DÓNDE PRACTICASTE ESTA TÉCNICA?

¿CÓMO TE SENTISTE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE PRACTICAR LA TÉCNICA?

DESCRIBE TU ESTADO MENTAL ANTES Y DESPUÉS DE LA TÉCNICA.

Clasifica tu experiencia entre 1 y 10:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¿USARÍAS ESTA TÉCNICA NUEVAMENTE? ¿POR QUÉ SÍ O POR QUÉ NO?

Terapia - NOTAS

FECHA:

DÍA:

TÓPICO:

IMPORTANTE

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

NOTAS

— Compromisos

FECHA:

DÍA:

TIPO DE CONSULTA

(terapeuta, psiquiatra, médico, consejero, etc.)

MOTIVO DE LA CITA

PREGUNTAS QUE DEBEN HACERSE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PUNTOS A DISCUTIR

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

CONSEJOS O RECOMENDACIONES DADAS.

RECETAS/MEDICAMENTOS

Clasifique su experiencia de 1 a 10:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Recursos

SALUDABLES

PREGUNTAS QUE DEBEN HACERSE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PREGUNTAS QUE SE DEBEN HACER

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DOCUMENTALES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PELÍCULAS/VIDEOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

COMIDA Y BEBIDAS

CONEXIÓN

FECHA:

DÍA:

Ubicación:

¿Dónde te conectaste con la naturaleza? _____

Duración:

¿Cuánto tiempo pasaste en la naturaleza? _____

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

¿Cómo te sentías antes de tu conexión con la naturaleza?

¿Cómo te sentiste después de tu conexión con la naturaleza?

RECETAS/MEDICAMENTOS:

¿Qué aprendiste o percibiste durante tu tiempo en la naturaleza?

¿Por qué aspectos de la naturaleza eres agradecido hoy?

Clasifica tu experiencia entre 1 y 10:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

ACTIVIDAD PARA CONECTARTE CON TU ALMA

DURACIÓN













PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

TU ESTADO EMOCIONAL ANTES Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD DE CONEXIÓN CON EL ALMA

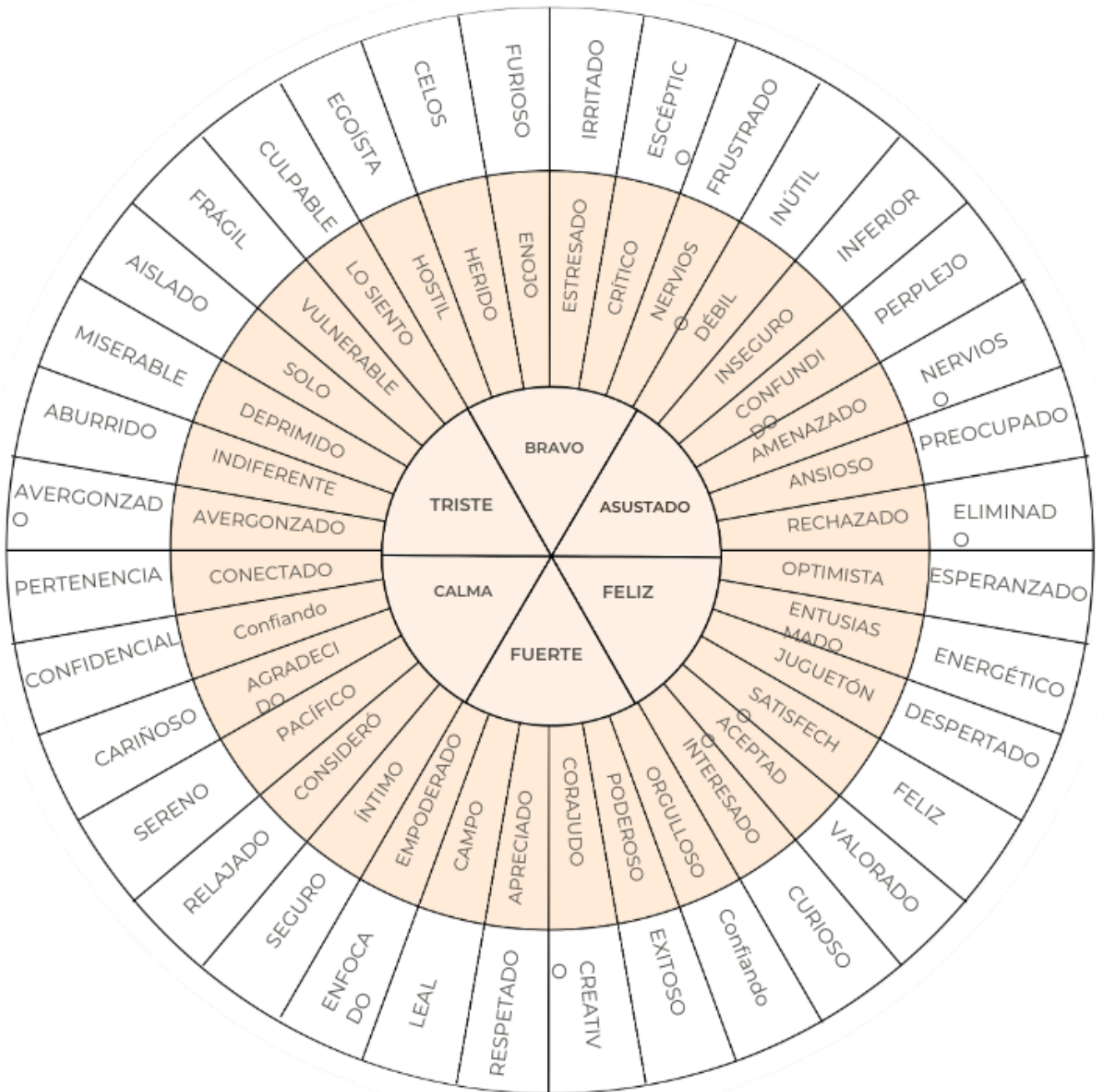
¿HARÍAS ESTA ACTIVIDAD DE NUEVO? ¿POR QUÉ O POR QUÉ NO?

Clasifica tu experiencia entre 1 y 10:

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10

Rueda de las emociones

Deja de lado cualquier juicio o interpretación sobre lo que significan tus sentimientos; no hay respuesta correcta o incorrecta. Simplemente sé honesto contigo mismo. Deja que tu cuerpo comunique cómo se siente y elige las palabras que mejor describan la variedad de emociones que estás experimentando. Hoy siento / Hoy estoy experimentando:



NOTAS

Vida en Nivel 10

1 2 3 4 5 7 8 9 10

FAMILIA

1 2 3 4 5 7 8 9 10

DIVERTIMIENTO

1 2 3 4 5 7 8 9 10

SALUD

1 2 3 4 5 7 8 9 10

CREATIVIDAD

1 2 3 4 5 7 8 9 10

FINANZAS

1 2 3 4 5 7 8 9 10

CARRERA

1 2 3 4 5 7 8 9 10

ESPIRITUALIDAD

1 2 3 4 5 7 8 9 10

AMOR

1 2 3 4 5 7 8 9 10

PASATIEMPOS

1 2 3 4 5 7 8 9 10

DESARROLLO

1 2 3 4 5 7 8 9 10

FAMILIA

1 2 3 4 5 7 8 9 10

SERVIR

1 2 3 4 5 7 8 9 10

CASA

1 2 3 4 5 7 8 9 10

AMIGOS

Carta de Perdón

ME PERDONO POR...

LA PRÓXIMA VEZ VOY A...



Afirmación

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

“

Salud Mental

H E R R A M I E N T A S D E C Á L C U L O

The background features a light gray illustration of several stylized leaves with prominent veins, arranged in a fan-like pattern. Interspersed among the leaves are small, four-pointed star shapes and tiny dots, creating a soft, ethereal atmosphere. The overall color palette is muted, consisting of light grays and off-whites.

“

Estoy comprometido a convertirme en la mejor versión de mí mismo. Acepto el cambio y el crecimiento personal, sabiendo que esto lleva a una vida más rica y gratificante. Estoy constantemente aprendiendo y evolucionando, abierto a nuevas experiencias y oportunidades que surgen en mi camino.

Confío en la jornada de mi crecimiento personal, entendiendo que cada paso que doy me acerca a mis objetivos. Celebro mi progreso y miro hacia el futuro con esperanza y entusiasmo.

SALUD MENTAL DIARIA

DATA:

EXPERIENCIA DE EMOCIÓN

- Feliz
- Ansioso
- Amar
- Frustrado
- Esperanza
- Culpa
- Gratitude
- Asco
- Decepción
- Desesperación

LISTA DE GRATITUD

Hoy, estoy agradecido por:

ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

-
-
-
-
-

DESTACADOS DIARIOS

Mejores momentos del día:

AFIRMACIÓN DIARIA

“ ”

REFLEXIÓN E INSIGHTS

¿Qué aprendiste sobre ti mismo hoy?

¿Qué podrías hacer diferente mañana?

NUTRICIÓN

CAFÉ
ALMUERZO
ALMUERZO
CENA
CENA
MERIENDA
AGUA
AGUA
FRUTAS/VEGETALES
FRUTAS/VEGETALES

SUEÑO

TOTAL DE HORAS DE SUEÑO:
DURMIÓ EN:
DESPIERTO EN:
DESPIERTO EN:

NOTAS:

"Esta hoja de cálculo fue creada para ayudarte a cultivar la paciencia en varios aspectos de tu vida. Úsala como una herramienta para monitorear tu progreso, identificar desafíos e implementar estrategias para construir paciencia."

ÁREAS QUE REQUIEREN PACIENCIA

(Identifique áreas específicas de tu vida en las que te gustaría desarrollar más paciencia.)

DESAFIOS DA PACIÊNCIA

(Liste desafios ou situações específicas que atualmente testam sua paciência.)

- _____
- _____
- _____
- _____

PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA

(Incorpora ejercicios de atención plena para permanecer presente y calmado durante momentos desafiantes.)

- Practica la respiración profunda.
- Concéntrate en el momento presente.
- Practica la meditación consciente.
- _____
- _____
- _____
- _____

METAS DE PACIENCIA

(Establezca metas realistas y alcanzables para desarrollar la paciencia en cada área identificada.)

AFIRMACIONES POSITIVAS

(Crea afirmaciones positivas relacionadas con la paciencia y la resiliencia.)

“ _____

“ _____

“ _____

REFORMULANDO PENSAMIENTOS

(Desafia y reformula pensamientos negativos o impacientes.)

RECORDATORIOS

DIÁRIO DE PACIÊNCIA

(Mantén un diario para registrar tus experiencias diarias con el desarrollo de la paciencia.)

ATENCIÓN PLENA

"Este modelo de Atención Plena proporciona una manera estructurada de practicar y reflexionar sobre técnicas de atención plena, ayudándote a mantenerte centrado y presente durante todo el día."

FECHA:

HORA:

PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS ACTUALES

“

REVISIÓN DE LOS CINCO SENTIDOS

Visión
Audición
Tacto
Olfato
Paladar

PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA

Respiración: Describe un ejercicio de respiración que practicaste.

Meditación: Describe tu experiencia de meditación.

Movimiento: Describe actividades de movimiento consciente (por ejemplo, yoga, caminata).

TRES COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO HOY

REFLEXIÓN

¿Continuarás o cambiarás tu práctica de atención plena?

Mi Manifestación

DATOS:

M Y E Y F S S

¿QUÉ MANIFIESTO Y CREO MÁS EN MI VIDA?

¿CÓMO SERÁ MI VIDA?

Cole o dibuja de 5 a 10 imágenes o símbolos que representen tus manifestaciones.

ESCRIBE DE 4 A 6 AFIRMACIONES QUE SE ALINEN CON TUS OBJETIVOS.

1:
2:
3:

4:
5:
6:

ESCRIBE UN MENSAJE MOTIVACIONAL PERSONAL O MANTRA.



--

DISPARADORES

Enumera los eventos, personas o situaciones que desencadenan tu ira.

SEÑALES FÍSICAS DE IRA

Reconoce las señales físicas que indican que estás comenzando a enojarte.

RESPUESTAS EMOCIONALES

Identifica las emociones asociadas a tu ira.

ACCIONES/ COMPORTAMIENTOS

¿Cuáles fueron tus acciones/ comportamientos?

ENUMERA LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS QUE COMETES

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Enumera estrategias saludables de afrontamiento para controlar tu ira de manera positiva.

REFLEXIÓN POST-IRA

Reflexiona sobre la situación después de que la ira haya disminuido.

¿QUÉ HAS APRENDIDO SOBRE TI MISMO?

¿Cómo manejarías una situación similar de manera diferente la próxima vez?

ENUMERA TRES CUALIDADES O PUNTOS FUERTES QUE APRECIAS EN TI MISMO.

DESCRIBE UN LOGRO RECIENTE QUE TE HIZO SENTIR ORGULLOSO.

¿QUÉ AFIRMACIONES POSITIVAS PUEDES USAR PARA AUMENTAR TU AUTOESTIMA?

COMPARTE UN MOMENTO EN EL QUE DEMOSTRASTE AUTOCOMPASIÓN EN UNA SITUACIÓN DIFÍCIL.

ESCRIBE TRES ELOGIOS O RETROALIMENTACIÓN POSITIVA QUE HAS RECIBIDO RECIENTEMENTE.

DESCRIBE UNA ACTIVIDAD QUE TE TRAE

¿QUÉ LÍMITES PUEDES ESTABLECER PARA PROTEGER TU AUTOESTIMA Y BIENESTAR?

ESCRIBE UN MANTRA O FRASE QUE TE INSPIRE Y TE ELEVÉ.

ESCRIBE UNA CARTA PARA TU FUTURO YO DESTACANDO TUS PUNTOS FUERTES Y LOGROS.

¿QUÉ CAMBIOS POSITIVOS HAS NOTADO EN TU AUTOESTIMA EN LA ÚLTIMA SEMANA?

MI ESTADO DE ÁNIMO ACTUAL

DISPARADORES EMOCIONALES

¿Algo específico desencadenó tus emociones hoy?

- Feliz
- Amor
- Gratitud
- Decepción
-
- Ansioso
- Frustrado
- Desgusto
- Desesperación
-

- Trabajo/Escuela
- Salud
- fracasos
-
-
- Relaciones
- Cuestiones financieras
- Problemas familiares
-
-

NIVEL DE ENERGÍA

1

2

3

4

5

7

8

9

10

ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

¿En qué actividades de autocuidado te involucraste hoy?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PATRONES DE PENSAMIENTO

Pensamientos Positivos

Pensamientos Negativos

MIS DESAFÍOS DEL DÍA

MIS LOGROS DEL DÍA

METAS PARA MAÑANA

- _____
- _____
- _____

¿QUÉ PUEDES MEJORAR?

- _____
- _____
- _____

FECHA:

DÍA:

¿CUÁLES SON LOS VALORES MÁS IMPORTANTES PARA MÍ?

¿CÓMO DEFINO ÉXITO PARA MÍ?

¿QUÉ DESENCADENA MIS EMOCIONES POSITIVAS?

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS O EMOCIONES DESAFIANTES?

¿QUÉ TIPO DE RELACIÓN VALORO?

¿EXISTEN RELACIONES QUE NECESITAN MÁS ATENCIÓN O LÍMITES?

¿QUÉ CAUSAS O PROBLEMAS ME DESPERTARON?

¿CÓMO PRIORIZAR MI SALUD FÍSICA Y MENTAL?

¿ESTOY SATISFECHO CON MI TRABAJO O CARRERA ACTUAL?

¿QUÉ ASPECTOS DE MI TRABAJO ME TRAEN REALIZACIÓN?

¿SOBRE QUÉ MATERIAS O HABILIDADES QUIERO APRENDER MÁS?

¿QUÉ PASOS PUEDO TOMAR PARA AVANZAR EN DIRECCIÓN AL FUTURO DESEADO?

Utiliza este modelo para explorar tus valores, puntos fuertes, desafíos y logros, promoviendo la autoconciencia y el crecimiento personal.

LISTA COSAS QUE TIENEN IMPORTANCIA SIGNIFICATIVA PARA MÍ

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MIS PUNTOS FUERTES:

MIS DEBILIDADES:

3 LOGROS DE LOS QUE ESTOY ORGULLOSO/A

PARTES FAVORITAS DE MÍ

LO QUE QUIERO MEJORAR

Esta hoja de cálculo fue creada para ayudarte a cambiar tu mentalidad de pensamientos negativos o limitantes a perspectivas más positivas y fortalecedoras. Usa esta herramienta regularmente para cultivar una perspectiva mental positiva y promover el bienestar mental.

PENSAMIENTO NEGATIVO

(Identifica un pensamiento negativo o limitante que deseas cambiar)

PENSAMIENTO DESAFIANTE

(Pregunta la validez del pensamiento negativo y explora perspectivas alternativas)

¿HAY EVIDENCIAS PARA APOYAR O DESAFIAR ESTE PENSAMIENTO?

¿QUÉ PENSARÍA ALGUIEN CON UNA MENTALIDAD MÁS POSITIVA SOBRE ESTA SITUACIÓN?

¿CÓMO PUEDES REFORMULAR ESTE PENSAMIENTO DE UNA FORMA MÁS EQUILIBRADA?

AFIRMACIÓN POSITIVA

(Cree una afirmación positiva o mantra para neutralizar o pensamiento negativo.)

ETAPAS DE ACCIÓN

VISUALIZE O ACESSO

(Imagina un resultado positivo relacionado con la situación. Visualiza el éxito y cómo se siente.)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

REFLEXIÓN

Reflexiona sobre el proceso y observa cualquier cambio en tu mentalidad.
¿Cómo impacta tu bienestar adoptar una perspectiva más positiva?

Desafiando y gestionando la ansiedad

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR
LA ANSIEDAD EN EL MOMENTO

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA
ANSIEDAD A LO LARGO DEL TIEMPO

PLAN DE ACCIÓN

¿Qué metas específicas y alcanzables puedes definir para enfrentar y controlar tu ansiedad?

OBJETIVO/OBJETIVOS

--

PASOS PARA ALCANZAR LA META

--

REFLEXIÓN Y PROGRESO

¿Qué aprendiste con la práctica de combatir la ansiedad? ¿Cómo te sentiste?

Ejemplo: "Aprendí que mi ansiedad disminuye con la práctica y me siento más confiado/a cada vez."

QUE SUCESSOS VOCÊ ALCANÇOU
NO COMBATE A ANSIEDADE?

--

AFIRMACIONES POSITIVAS

*(Escribe una afirmación positiva
relacionada con la superación de la
ansiedad.)*

--

¿CUÁL ES LA PREOCUPACIÓN?

Describe la preocupación en detalle.

¿ESTÁ PREOCUPACIÓN ES REALISTA O NO?

¿Cuáles son algunas pistas de que tu preocupación no se llevará a cabo?

Reflexiona sobre experiencias pasadas en las que preocupaciones similares no se concretaron.

OBSERVA CÓMO ESTA PREOCUPACIÓN ESTÁ IMPACTANDO TUS EMOCIONES, ESTADO FÍSICO, COMPORTAMIENTO Y VIDA DIARIA.

ANOTA LAS ESTRATEGIAS/MÉTODOS QUE PUEDES UTILIZAR PARA CONTROLAR O REDUCIR ESTA PREOCUPACIÓN.

Si tu preocupación no se realiza, ¿qué es lo que probablemente sucederá?

DESCRIBE LO QUE CREES QUE SUCEDERÁ SI LA PREOCUPACIÓN SE CONVIERTE EN REALIDAD.

Anota las estrategias que adoptarás en caso de que la preocupación se convierta en realidad.

DESCRIBE CÓMO ESTE RESULTADO IMPACTARÁ TUS EMOCIONES,
ESTADO FÍSICO, COMPORTAMIENTO Y VIDA DIARIA.

¿Qué puedes aprender de la experiencia? ¿Cómo puedes crecer o beneficiarte de ella?

¿CÓMO TE SIENTES DESPUÉS DE PASAR POR ESTE EJERCICIO? ¿TU PERSPECTIVA HA CAMBIADO?

DESCRIPCIÓN DE TU MIEDO

SITUACIÓN QUE DESENCADENA EL MIEDO

	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

¿Qué sensaciones físicas experimentas cuando sientes miedo?

¿Qué emociones sientes cuando sientes miedo?

¿Qué estrategias puedes usar para luchar contra el miedo en el momento?

¿Qué medidas puedes tomar para reducir el miedo a lo largo del tiempo / largo plazo?

Patrón de Pensamiento

SITUACIÓN PENSAMIENTOS SENTIMIENTOS COMPORTAMIENTO RESULTADOS

Describe la situación:	¿Cuales fueron tus pensamientos inmediatos?	¿Qué emociones sentiste?	¿Cómo respondiste o te comportaste?	¿Cuál fue el resultado inmediato de sus pensamientos y acciones?

¿Qué aprendí?

¿Cómo puedo mejorar?

Salud y Bienestar

SALUD Y BIENESTAR



“

Estoy agradecido por mi **cuerpo fuerte y saludable**. Todos los días tomo decisiones **que apoyan mi bienestar físico**. Alimento mi cuerpo con **alimentos saludables y nutritivos** y **me mantengo hidratado**. Disfruto mover **mi cuerpo** y encuentro **alegría en las actividades físicas**.

El ejercicio es una **celebración** de lo que mi **cuerpo puede hacer**, no un castigo por lo que comí. Escucho las **necesidades** de mi cuerpo y le doy el **descanso y cuidado que merece**. **Mi cuerpo es mi templo** y lo trato con **amor y respeto**. Cada día me vuelvo **más fuerte y más saludable**.

Comida Diaria

FECHA:

Este modelo ayuda a monitorear no solo lo que comes, sino también tu estado emocional y atención durante las comidas, lo que puede proporcionar información sobre la relación entre la dieta y la salud mental.

HORARIO DE LAS COMIDAS Y DESCRIPCIÓN

	Desayuno	Aperitivos de la mañana	Almuerzo	Aperitivos de la tarde	Cena	Aperitivos de la noche
TIEMPO						
CALORÍAS						
PARTE						
DESCRIPCIÓN						

FRUTAS



VERDURAS



HIDRATACIONES



SENTIMIENTOS ANTES DE COMER

(por ejemplo, feliz, triste, ansioso, estresado, tranquilo)

SENTIMIENTOS DESPUÉS DE COMER

(por ejemplo, satisfecho, culpable, energético, lento)

Nivel de hambre antes de comer (1-10):

1 2 3 4 5 7 8 9 10

Nivel de saciedad después de comer (1-10):

1 2 3 4 5 7 8 9 10

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

¿QUÉ SALIÓ BIEN HOY CON TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS?

¿QUÉ PODRÍA MEJORARSE?

META DIARIA:



:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10

DÍA 11

DÍA 12

DÍA 12

DÍA 13

DÍA 14

DÍA 15

DÍA 16

DÍA 17

DÍA 18

DÍA 19

DÍA 20

DÍA 21

DÍA 22

DÍA 23

DÍA 24

DÍA 25

DÍA 26

DÍA 27

DÍA 28

DÍA 29

DÍA 30

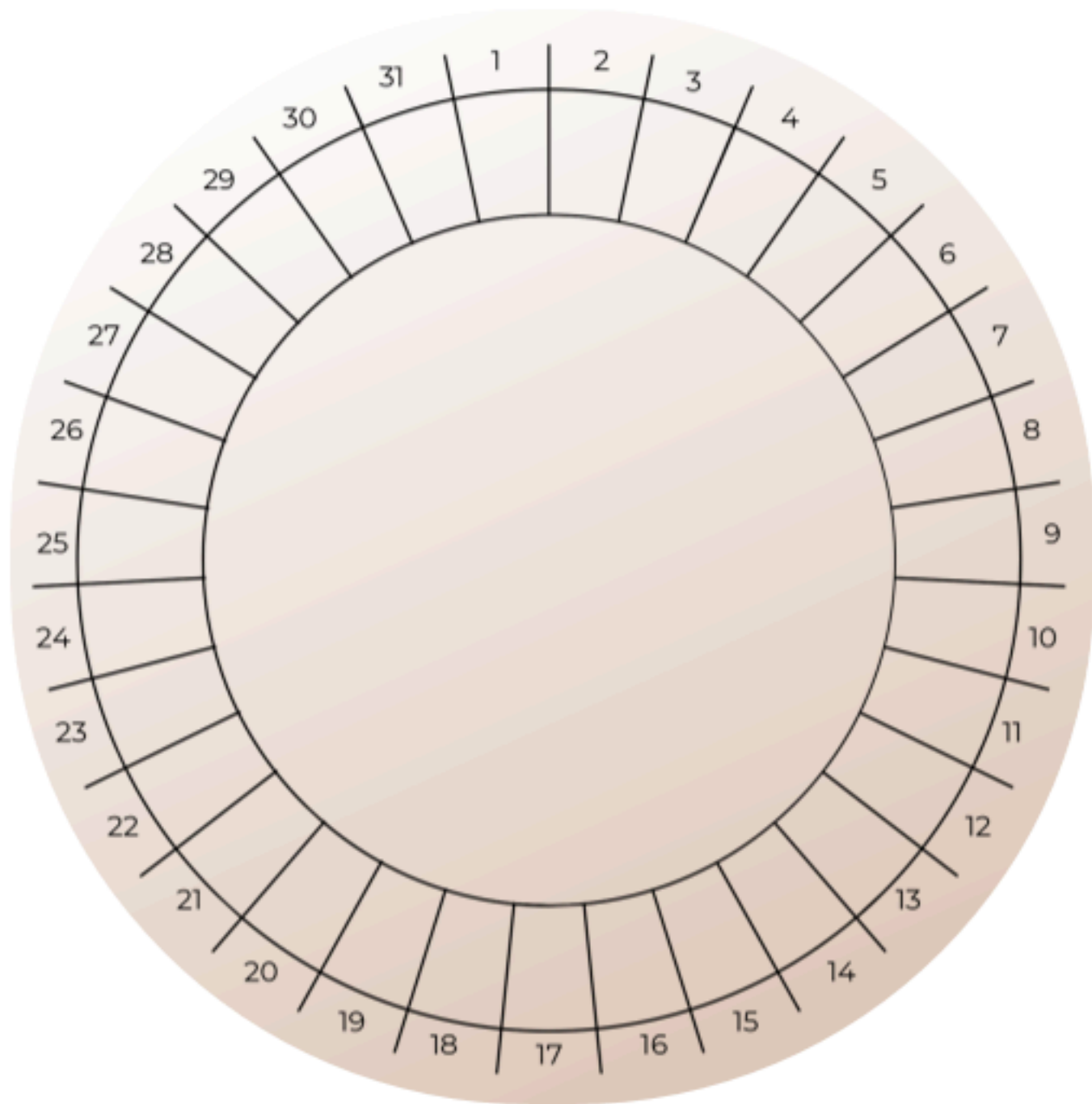
DÍA 31

Humor

CONTROL

MES:

AÑO:



Agradecido

Feliz

Triste

Nervioso

Sorprendido

Neutro

Enfermo

Cansado

Relajado

Emocional

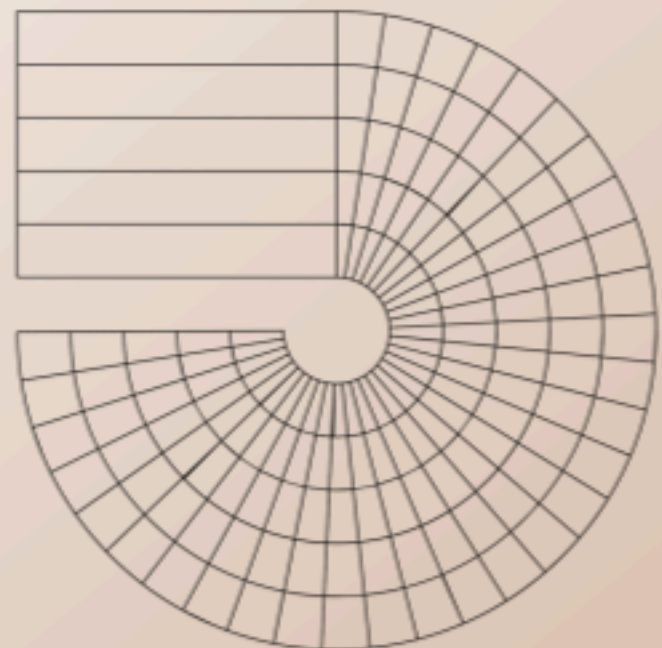
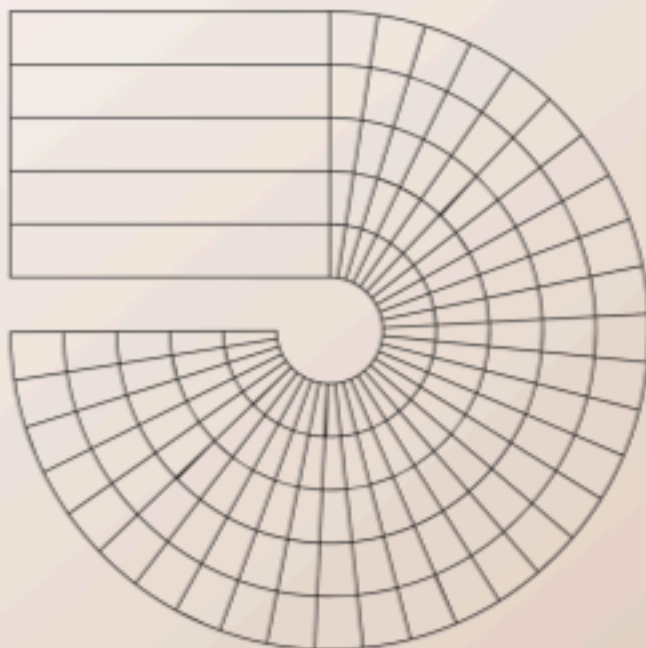
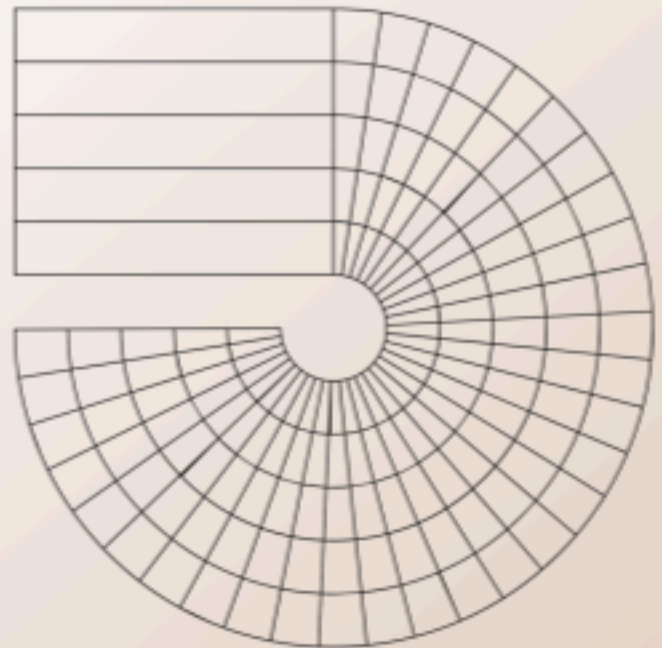
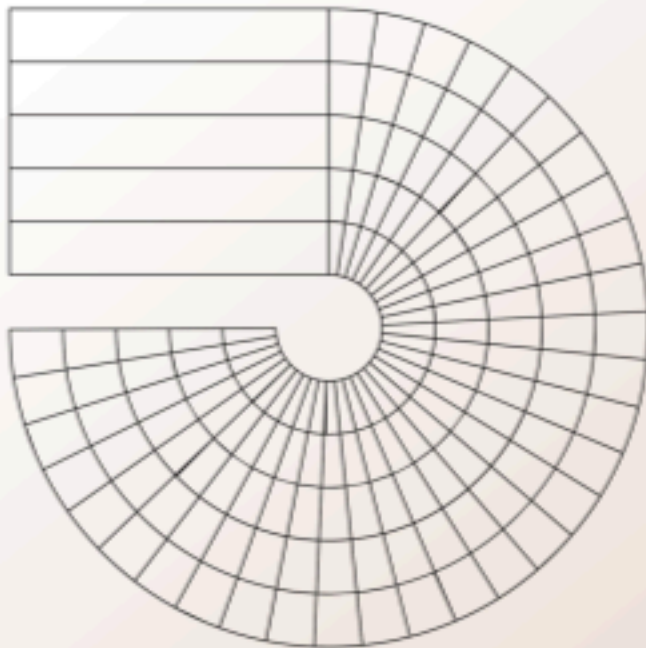
Ejercicios

CONTROL

MES/AÑO

MES :

AN
O



NOTAS

Sueño

CONTROL

MES/AÑO

DÍA	PM	AM	ENERGÍA
1	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
2	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
3	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
4	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
5	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
6	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
7	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
8	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
9	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
10	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
11	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
12	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
13	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
14	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
15	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
16	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
17	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
18	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
19	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
20	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
21	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
22	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
23	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
24	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
25	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
26	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
27	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
28	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
29	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
30	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆
31	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	☆☆☆☆☆

Autocuidados

LISTA DE VERIFICACIÓN

SEMANA

DIARIO BÁSICO/ALMA

D L M M J V S

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

FÍSICO/CUERPO

D L M M J V S

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

TRABAJO+NEGOCIOS/MENTE

D L M M J V S

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

ESSA SEMANA

ESTE MES

ESTE AÑO

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Autocuidados

CONTROL

MES

	Y	F	M	A	M	Y	Y	A	S	E	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

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

Planners & Notas

P L A N N E R & N O T A S

“

Cultivo una actitud de gratitud, reconociendo y apreciando la abundancia en mi vida. Estoy agradecido por las personas, oportunidades y experiencias que me traen alegría.

Me concentro en lo que tengo en lugar de lo que me falta, sabiendo que la gratitud atrae más bendiciones. Estoy abierto a recibir la abundancia que el universo tiene para ofrecer. Mi corazón está lleno de gratitud y mi vida desborda abundancia.



ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

FOCO DE ESTA SEMANA

PRIORIDADES

LISTA DE TAREFAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HÁBITOS

D L M M J V S

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

NOTAS

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

DOM

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SAB

METAS MENSUALES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTAS

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

¿CÓMO ME SIENTO SOBRE ESTE MES EN GENERAL? ¿QUÉ HA CAMBIADO DESDE EL MES PASADO?

1

2

3

4

5

COSAS QUE QUIERO MEJORAR / LOGRAR EL PRÓXIMO MES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

CLASIFICA TU
MES ENTRE 1 Y 10

1

2

3

4

5

7

8

9

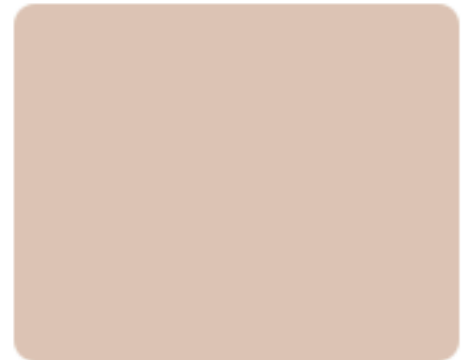
10

Check-In

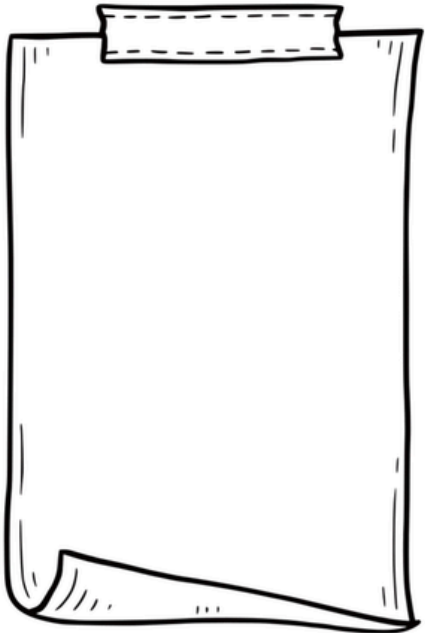
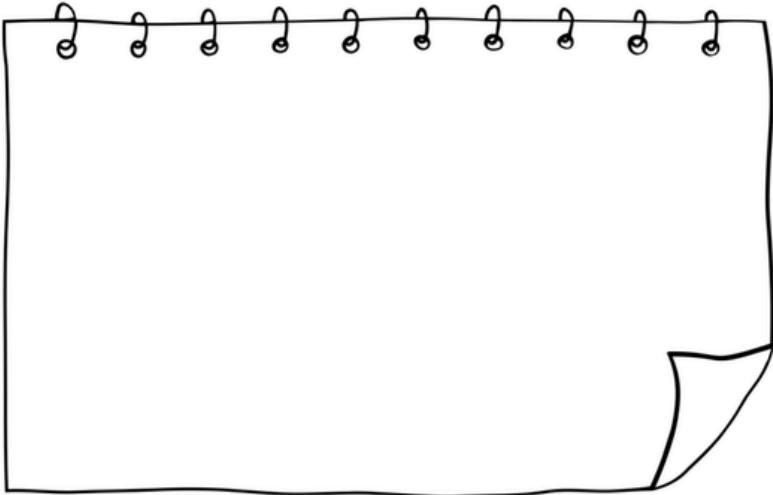
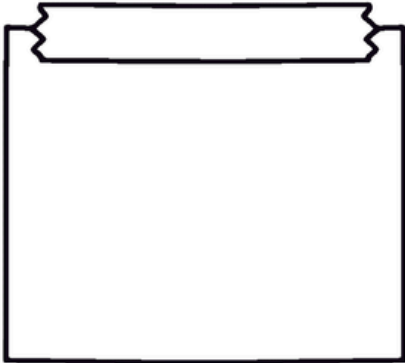
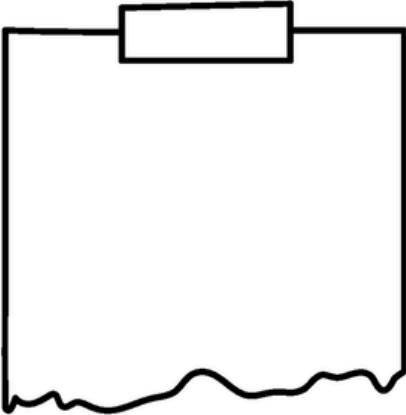
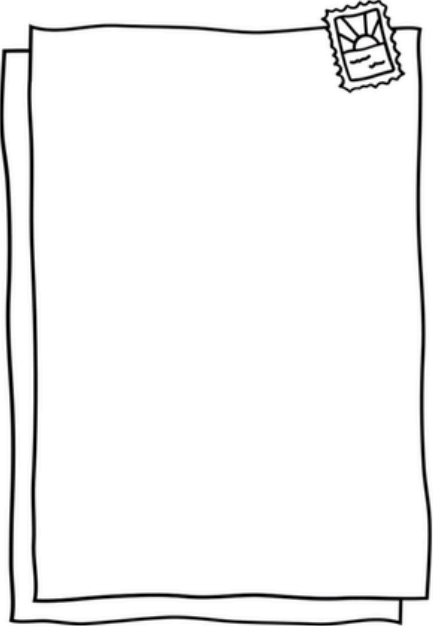
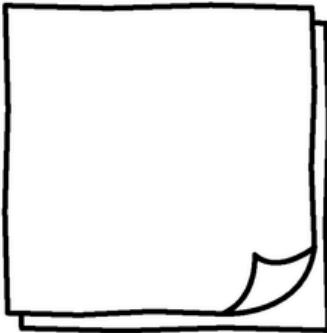
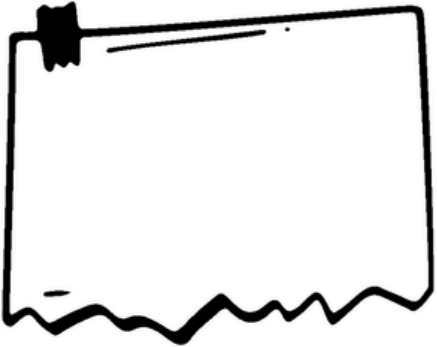
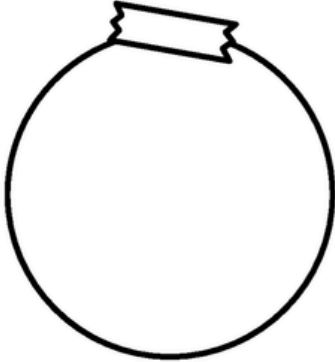
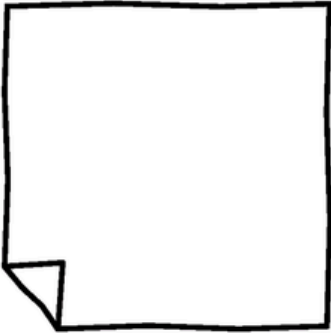
MENSUAL

AÑO

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC



Notas para Sí



Salud Mental

DIBUJOS PARA COLOREAR



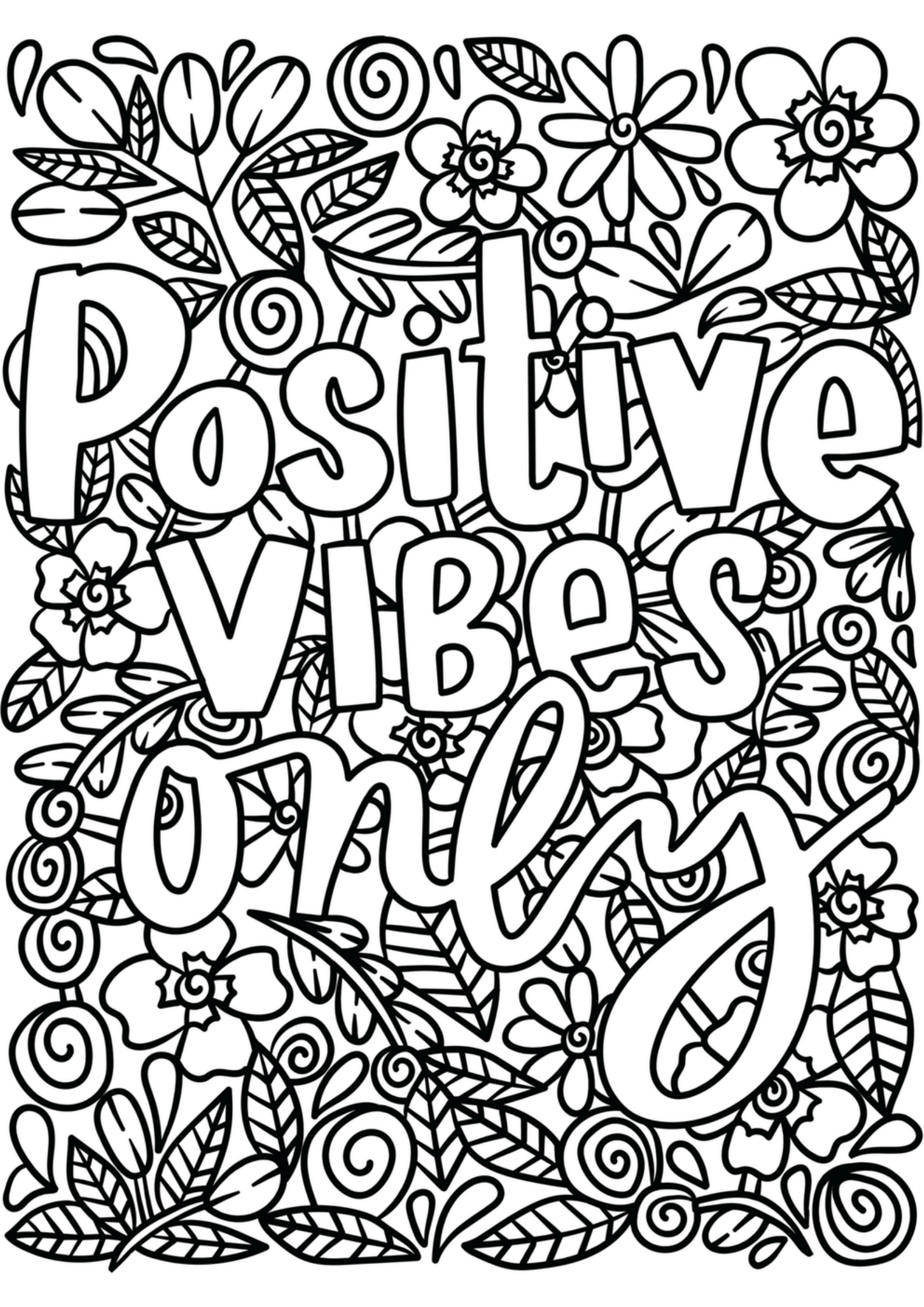
BE THE

BEST

VERSION

OF YOURSELF

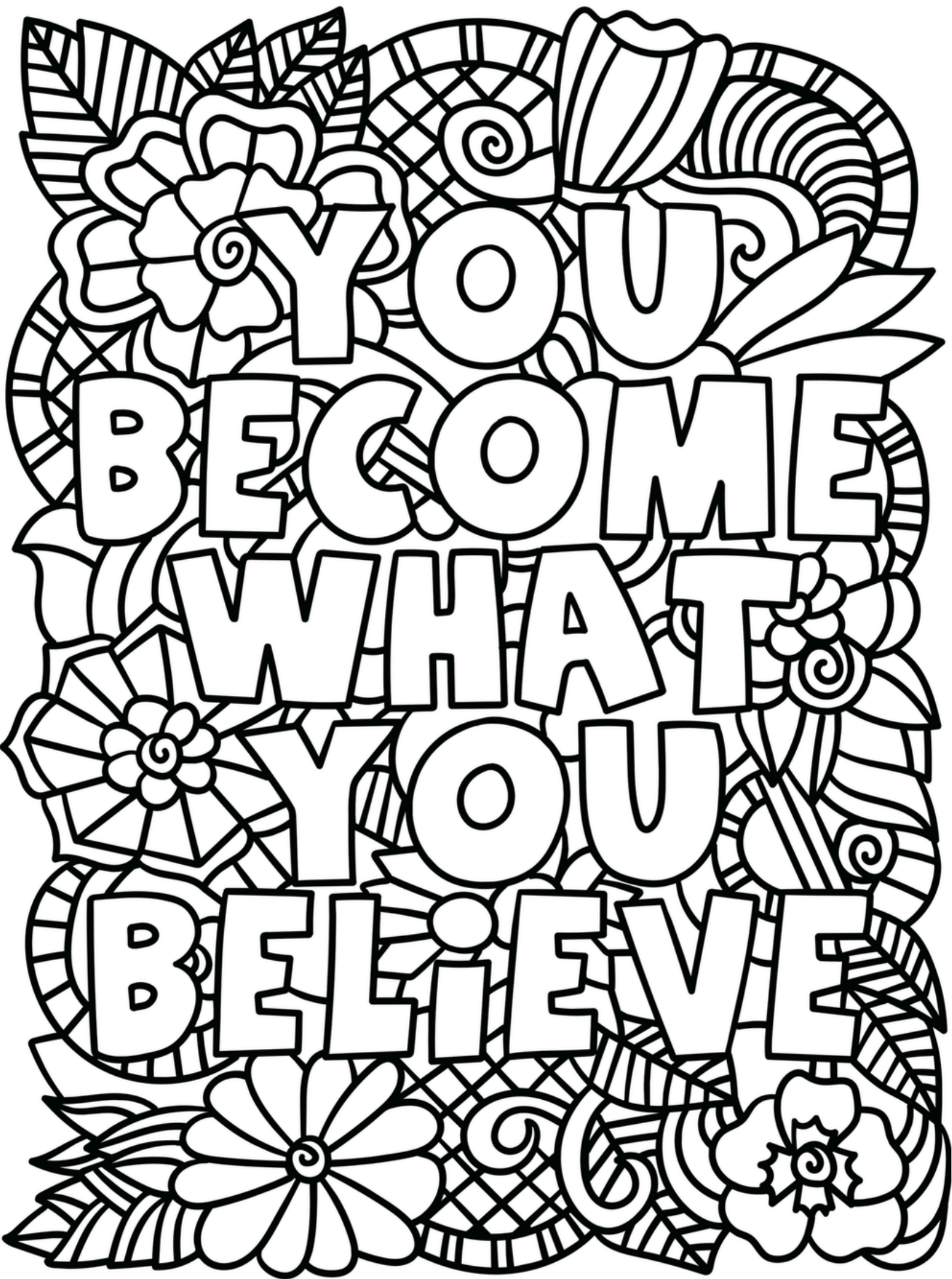






ENJOY
Every
MOMENT





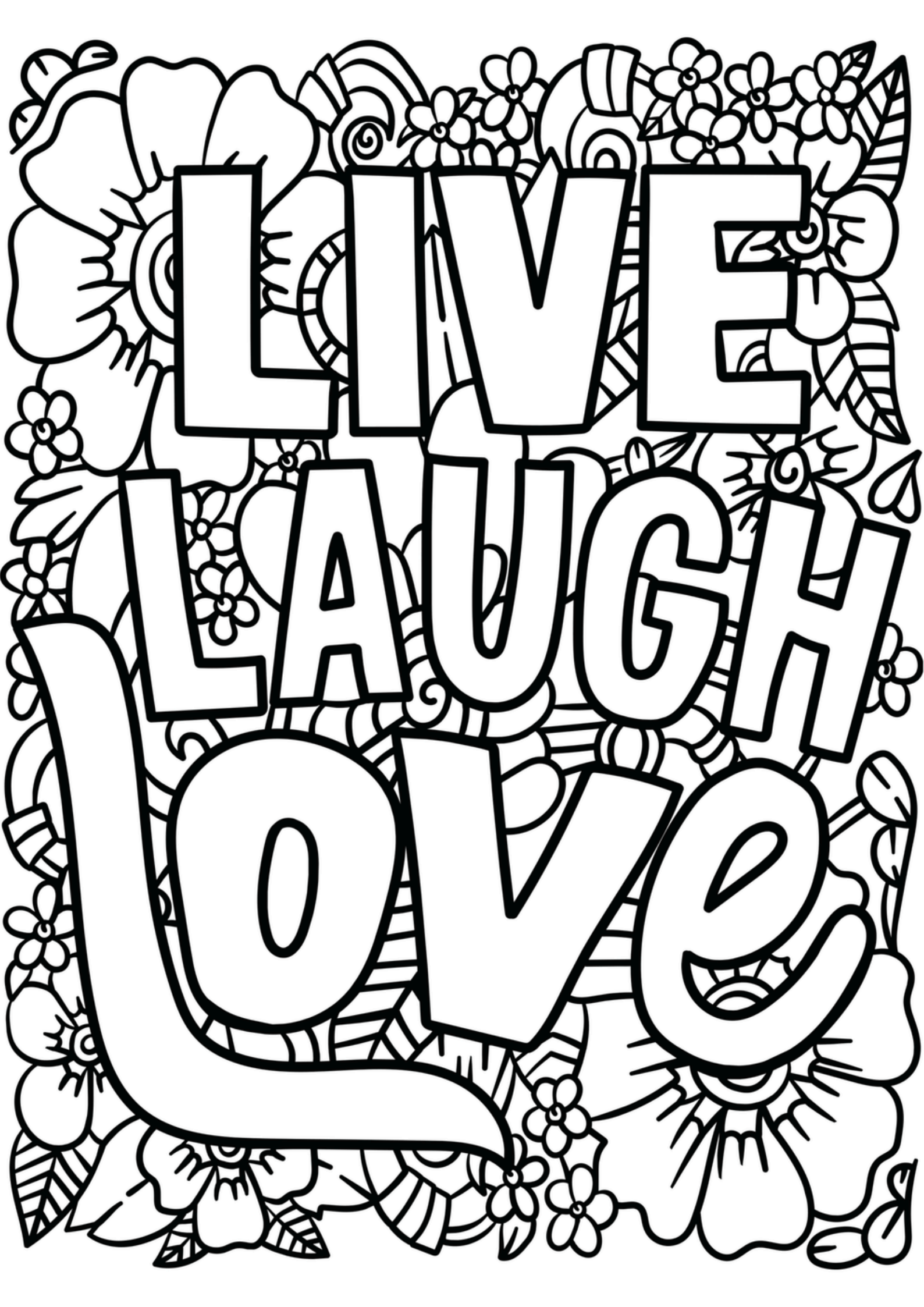


Life

is full of

Possibilities









EVERY

DAY IS A

FRESH

START







