

Hoja diaria de bienestar

FECHA:

RUTINA DE MAÑANA:



Desayuno

☐

Ejercicio

☐

Lectura

☐

MI HIDRATACIÓN:



LISTA DE TAREAS DEL DÍA

☐☐☐☐☐☐

AFIRMACIÓN POSITIVA

MI HUMOR HOY:



¡BIEN!



MEDIO



MAL

HOY DOY GRACIAS POR



HORAS DORMIDAS:

0 A 3

3 A 6

6 A 9

9 A 12

PRODUCTIVIDAD DE HOY

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¡Vamos por más!