Hoja diaria de bienestar

FECHA:

RUTINA DE MAÑANA:

- Desayuno ○
- Ejercicio ○
- Lectura ○

MI HIDRATACIÓN:

MI HUMOR HOY:

¡BIEN! MEDIO MAL

HORAS DORMIDAS:

0 A 3 3 A 6 6 A 9 9 A 12

LISTA DE TAREAS DEL DÍA

- ○ ----------
- ○ ----------
- ○ ----------
- ○ ----------
- ○ ----------
- ○ ----------

AFIRMACIÓN POSITIVA

HOY DOY GRACIAS POR

- ♥ ----------
- ♥ ----------
- ♥ ----------
- ♥ ----------

PRODUCTIVIDAD DE HOY

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

¡Diseña tu Vida!