

DIARIO DEL BIENESTAR



Fecha: _____

Llevar un diario es una herramienta importante porque nos ayuda a controlar nuestro bienestar a lo largo del tiempo. Al escribir nuestros pensamientos, podemos identificar patrones o desencadenantes que pueden ocasionar estrés, pero también ver victorias personales, crecimiento y curación.

Utiliza esta página para reflexionar sobre tus actividades diarias y activar tu bienestar.

Afirmaciones del día:

1. _____
2. _____
3. _____

Hoy en una palabra:

Hoy he movido mi cuerpo por:

Cantidad de agua que he tomado hoy:



Momento de paz o conexión personal:

Algo que he aprendido hoy:

Los objetivos de mañana son:

1. _____
2. _____
3. _____

El humor de hoy:



Hoy me he ajustado al presupuesto:



