



Hoja diaria de bienestar

FECHA:

RUTINA DE MAÑANA:



LISTA DE TAREAS DEL DÍA

MI HIDRATACIÓN:



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

¡Diseña tu Vida!