

Diario de Bienestar

planeador semanal















Semana _____

Objetivos

esta semana me propongo...

Menú del día

para comer rico no necesito un restaurante

	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	

Tiempo para mí

esta semana me mimo así:



Doy gracias por:

me enfoco en lo que tengo y no en lo que falta

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves


Viernes

Sábado

Domingo

Conexión

no olvidar llamar o escribirle a:



Bienestar

¡porque siempre me cuido, incluso más en cuarentena!

L M Mi J V S D

Hice la cama

Bebi el agua recomendada

Hice ejercicio

Dormí lo suficiente

No hice nada y lo disfruté

<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"/>

