

Diario DE SUEÑOS

FECHA

¿QUÉ SOÑASTE?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MIS EMOCIONES

PERSONAS EN MI SUEÑO

¿CÓMO DORMÍ?



DIBUJO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MI INTERPRETACIÓN / PENSAMIENTOS FINALES

.....

.....

.....

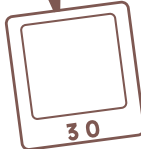
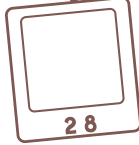
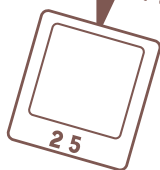
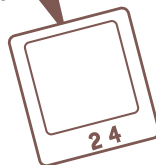
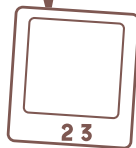
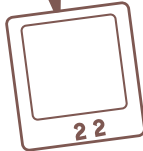
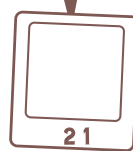
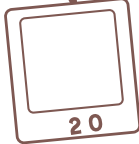
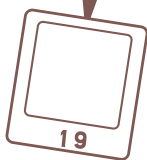
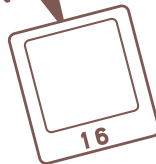
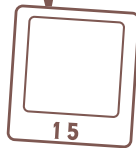
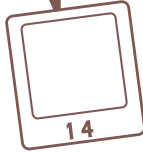
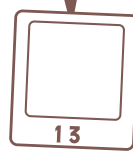
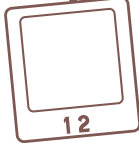
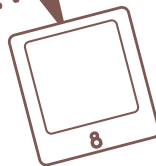
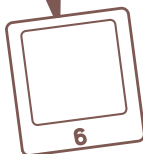
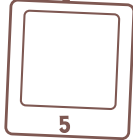
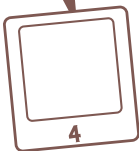
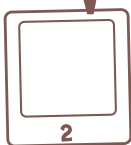
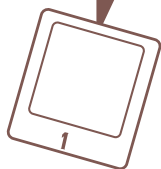
.....

.....

Registro de EMOCIONES

MES

...



Diario de

MI HORARIO

MIS PRIORIDADES



NOTA PARA MÍ

[illegible]

REGISTRO DE ALIMENTOS

DESAYUNO



COMIDA



CENA



BOCADILLOS

Registro de

MIS ACTIVIDADES



TAREAS DE LA MAÑANA

L**M****M****J****V****S****D**☐☐

TAREAS DE LA NOCHE

L**M****M****J****V****S****D**☐☐

Intenciones de AMOR PROPIO



AUTOCUIDADO FÍSICO



.....

.....

.....

.....

.....

AUTOCUIDADO EMOCIONAL



.....

.....

.....

.....

.....

AUTOCUIDADO ESPIRITUAL



.....

.....

.....

.....

.....

AUTOCUIDADO INTELECTUAL



.....

.....

.....

.....

.....

AUTOCUIDADO SOCIAL



.....

.....

.....

.....

.....

AUTOCUIDADO DEL AMBIENTE



.....

.....

.....

.....

.....

NOTAS DEL TEMA



.....

.....

.....

.....

Preguntas de REFLEXIÓN



¿CUÁLES SON MIS METAS
EN LA VIDA?

.....

¿CUÁLES SON
MIS FORTALEZAS?

.....

¿QUÉ AMO DE MÍ?

.....

¿QUIÉN ES LA PERSONA QUE
MÁS ME IMPORTA?

.....

¿DE QUÉ ME AVERGÜENZO?

.....

¿QUÉ ME GUSTA HACER
PARA DIVERTIRME?

.....

¿QUÉ ME PREOCUPA?

.....

¿DÓNDE ME SIENTO A SALVO?

.....

¿QUIÉN ME HACE
SENTIR CÓMODO?

.....

¿CUÁL ES MI RECUERDO
MÁS FELIZ?

.....

¿QUÉ ME MANTIENE ESTABLE?

.....

¿DE QUÉ ESTOY AGRADECIDA?

.....

¿CUÁLES SON MIS VALORES?

.....

¿CUÁNDO ME SIENTO
DE MEJOR ÁNIMO?

.....

¿QUÉ ME HACE FELIZ?

.....



MIS



Mi Proceso de

AMOR PROPIO



MES

AÑO



ACTOS DE AMOR PROPIO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AFIRMACIONES



¿CÓMO ME SIENTO?



ESTOY AGRADECIDA POR...

INSPIRACIÓN:

.....

.....

.....

.....

Mente y CUERPO

MES

AÑO



MIS PRIORIDADES

METAS PARA MI MENTE



.....



.....



.....



.....

METAS PARA MI CUERPO



.....



.....



.....



.....

RECORDATORIO

NOTA

Intenciones de



MENTE Y CUERPO

MES

AÑO



AUTOCUIDADO FÍSICO

...

.....

.....

.....

.....

.....

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

...

.....

.....

.....

.....

.....

AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

...

.....

.....

.....

.....

.....

AUTOCUIDADO SOCIAL

...

.....

.....

.....

.....

.....

NOTA PARA MÍ

...

Diario de

CUIDADO PERSONAL



MES

AÑO

AFIRMACIÓN

ESTOY ORGULLOSA DE MI...

ESTOY AGRADECIDA POR...

NOTA PARA MÍ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recordatorio de

AMOR PROPIO



MES

AÑO



¿QUÉ ES LO QUE ME MANTIENE ESTABLE?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿EN QUÉ SOY LA MEJOR?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Agradecimiento

DIARIO



FECHA:

/ /
...

CLIMA:



ACTIVIDADES



NOTAS

PRIORIDADES

AFIRMACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lista de gratitud

DE HOY

FECHA:

CLIMA:



COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA...



MOTIVACIÓN

RECORDATORIO

Reflexiones de AGRADECIMIENTO

FECHA:

/ /
 . . .

CLIMA:



DESCRIBE LA RAZÓN POR LA QUE TE
SIENTES AGRADECIDA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MENCIONA LAS COSAS QUE APRECIAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MENCIONA LAS COSAS QUE TE ILUSIONAN
MÁS CUMPLIR:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Agradecimiento

MENSUAL

FECHA:

CLIMA:     

NOTA PERSONAL

CALENDARIO

L	M	M	J	V	S	D

COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA:



Plan diario de

← CUIDADO PERSONAL →

FECHA:

/ /
 . . .



<<<<< ENFOQUE DE HOY >>>>>

<<< LISTA DE PRIORIDADES >>>

<<<<< MI RECORDATORIO >>>>>

<<<<<<<<<

METAS PARA MI MENTE

>>>>>>>>>

. . .

<<<<<<<<<

METAS PARA MI CUERPO

>>>>>>>>>

. . .

Rituales de

AMOR PROPIO



RITUALES AL
AMANECER

L

M

M

J

V

S

D



RITUALES AL
ANOCHECER

L

M

M

J

V

S

D



PERSONAL

[illegible][illegible]

Registro de SUEÑO



	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SUEÑO							
HORARIO							
AMANECER							
ESTADO DE ÁNIMO	☐ 😄 ☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😞 ☐ 🏠	☐ 😄 ☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😞 ☐ 🏠	☐ 😄 ☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😞 ☐ 🏠	☐ 😄 ☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😞 ☐ 🏠	☐ 😄 ☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😞 ☐ 🏠	☐ 😄 ☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😞 ☐ 🏠	☐ 😄 ☐ 😊 ☐ 😐 ☐ 😞 ☐ 🏠

NOTAS

Metas de AMOR PROPIO

FECHA:

/ /
...



AFIRMACIÓN DE HOY:

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DETRÁS DE MIS METAS DE AMOR PROPIO?

¿QUÉ ME MOTIVA PARA LOGRARLAS CUMPLIR?

¿CÓMO PUEDO LOGRARLO?

HÁBITOS QUE EMPEZAR

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

HÁBITOS QUE PARAR

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

AutoEVALUACIÓN

¿CÓMO ME SIENTO EN ESTE MOMENTO?

¿QUE ESTOY POSPONIENDO?

BIENESTAR EN GENERAL

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

DUERMO LO SUFICIENTE

1

2

3

4

5

TOMO TIEMPO PARA DESCANSAR

1

2

3

4

5

TENGO HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

1

2

3

4

5

MANTENGO MI ESPACIO LIMPIO

1

2

3

4

5

ME EJERCITO REGULARMENTE

1

2

3

4

5

GUIDO MI HIGIENE

1

2

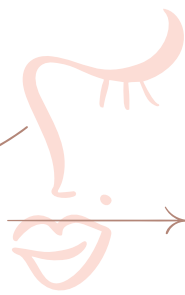
3

4

5

Plan

SEMANAL



SEMANA:

AFIRMACIONES

LISTA DE PENDIENTES

HORARIO

DOMINGO:

LUNES:

MARTES:

MIÉRCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SÁBADO:

30 Días de AMOR PROPIO

FECHA:

AÑO:

MES:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10

DÍA 11

DÍA 12

DÍA 13

DÍA 14

DÍA 15

DÍA 16

DÍA 17

DÍA 18

DÍA 19

DÍA 20

DÍA 21

DÍA 22

DÍA 23

DÍA 24

DÍA 25

DÍA 26

DÍA 27

DÍA 28

DÍA 29

DÍA 30

.....

.....

.....

.....

TERAPIA

- Decir “no” cuando prefieres no hacer algo.
- No tomar más trabajo del necesario.
- Comunicar tus necesidades directamente a otros.

- ♥ Aprender algo nuevo.
- ♥ Jugar juegos mentales para mejorar tu concentración.
- ♥ Leer.

Mi horario

FELIZ



RUTINA DE LA MAÑANA



METAS



Despertar a tiempo.



Alejarse de las redes sociales.



Hacer una afirmación positiva.



Ejercitarse por 30 minutos.



Tomar una ducha.



Desayunar saludablemente.

TIEMPO PERSONAL

CONCIENCIA PLENA

Mi cuidado

FÍSICO

CUIDADO DE LA SALUD

CHEQUEO ANUAL POR
UN MES



PROBLEMA DE SALUD

NOTA DEL DOCTOR

DESAYUNO

.....

.....

.....

.....

COMIDA

.....

.....

.....

.....

HORAS DE SUEÑO



CENA

.....

.....

.....

.....



QUERIDO

FECHA:

/ /

...

FRASE DEL DÍA:

diario:

Lined area for writing the diary entry.



Reto de AMOR PROPIO

 Ser agradecido contigo	 Beber más agua	 Dar un paseo en la naturaleza	 Comer tu dulce favorito	 Dormir temprano
 Escuchar tu canción favorita	 Comer saludable	 Tomar un baño de burbujas	 Cocinar tu comida favorita	 Practicar yoga
 Tener una cita contigo	 Escribir un diario	 Cuidar la piel de tu cara	 Practicar la gratitud	 Ir al gimnasio
 Ver el amanecer	 Leer un libro	 Explorar una nueva ciudad	 Ver tu película favorita	 Salir con tus mejores amigos
 Asolearte un poco	 Empezar un nuevo hobby	 Comprarte una flor	 Organizar tu clóset	 Ver el atardecer
 Tomar un día libre	 Aprender una nueva habilidad	 Aceptar tus errores	 Usar la ropa que amas	 Agradecerte a ti mismo

DIARIO DE AMOR PROPIO

Diario de AMOR PROPIO

**ME SIENTO AMADA
CUANDO...**

**ME SIENTO BENDECIDA
CUANDO...**

**ME SIENTO SEGURA
CUANDO...**

**ME SIENTO ORGULLOSA
CUANDO...**

**ME SIENTO FELIZ
CUANDO...**

Preguntas de AMOR PROPIO

¿DE QUÉ MANERAS ME DEMUESTRO AMOR?

¿ME SIENTO CULPABLE SI PONGO MIS NECESIDADES PRIMERO?

¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES MI PROPIA FELICIDAD?

¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE ME HICE UN CUMPLIDO?

Metas MENSUALES



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

METAS:

¿POR QUÉ?	¿CÓMO?	¿CUÁNDO?	¿DÓNDE?

METAS:

¿POR QUÉ?	¿CÓMO?	¿CUÁNDO?	¿DÓNDE?

METAS:

¿POR QUÉ?	¿CÓMO?	¿CUÁNDO?	¿DÓNDE?



Prácticas de

AMOR PROPIO



<<< EMOCIONALMENTE >>>



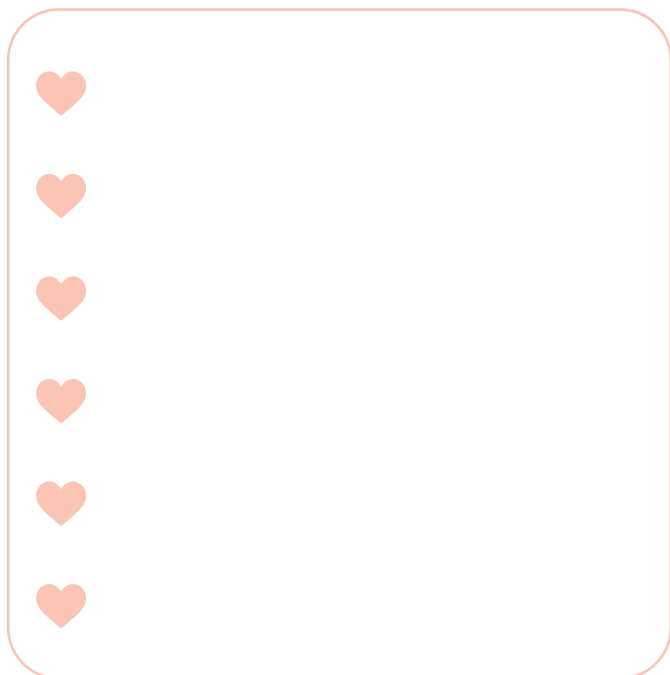
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

<<<< FÍSICAMENTE >>>>



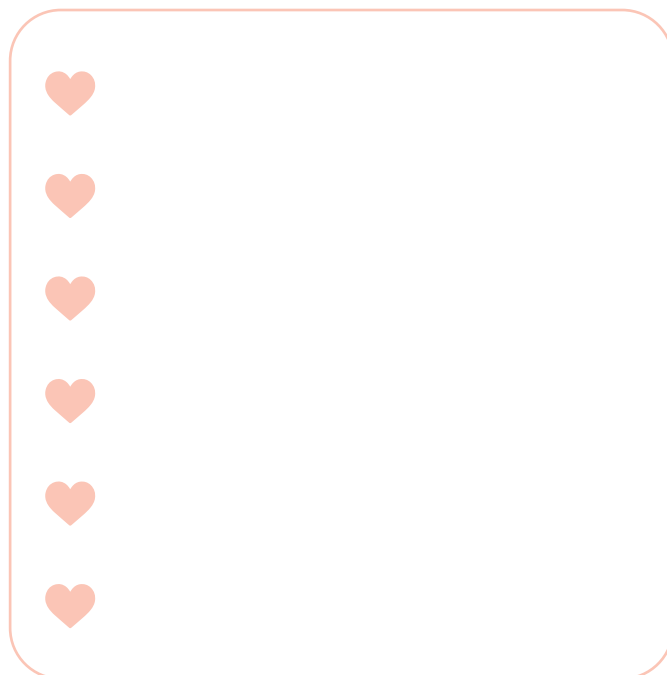
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

<<<< ESPIRITUALMENTE >>>>



- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

<<<< SOCIALMENTE >>>>



- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥



FECHA:

Form for date entry, showing a rounded rectangle with a border and internal lines for day, month, and year, followed by three dots indicating further digits.

A large grid of small squares, typical of graph paper, occupying the majority of the page below the header and date section.



FECHA:

Form for date entry, showing a rounded rectangle with a slash (/) indicating the date format (e.g., / /).

...

Main writing area consisting of multiple horizontal lines for text entry.



FECHA:

Form for date entry with slashes and dots.



Main grid area for writing or drawing, consisting of a large number of small dots arranged in a grid.