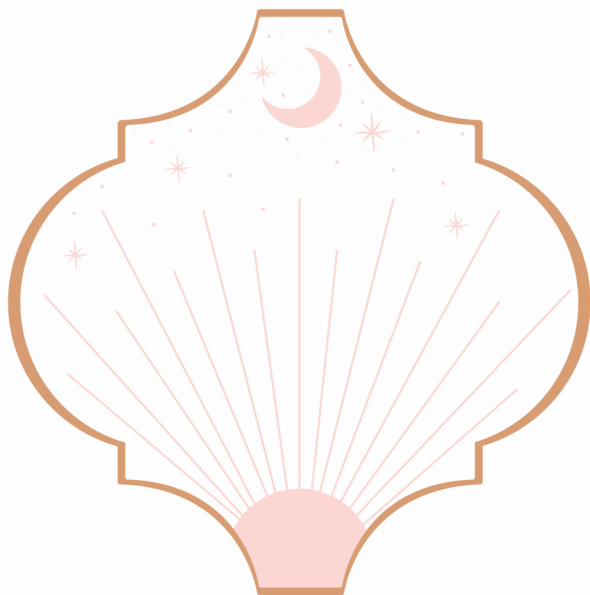


*Fichas  
y páginas de notas  
para imprimir*





# Objetivos



Lo que me gustaría sanar...

Lo que me gustaría transformar....







# Metas

Me gustaría lograr....

NOTAS





## Motivaciones y expectativas con mi trabajo de sombras

¿Por qué siento la necesidad de trabajar con mi sombra?

¿Qué espero descubrir sobre mí mismo/a?

¿Qué cambios deseo realizar en mi vida?





# Ficha diaria/semanal



FECHA:

Estado emocional

Observaciones internas

Acontecimientos del día

Autodescubrimiento

Gratitud





Lecciones aprendidas

Autoestima

Autodescubrimiento

Desafíos y obstáculos

Reflexión general





# Ficha diaria/semanal



FECHA:

Estado emocional

Observaciones internas

Acontecimientos del día

Autodescubrimiento

Gratitud





Lecciones aprendidas

Autoestima

Autodescubrimiento

Desafíos y obstáculos

Reflexión general







# Ficha diaria/semanal



FECHA:

Estado emocional

Observaciones internas

Acontecimientos del día

Autodescubrimiento

Gratitud





Lecciones aprendidas

Autoestima

Autodescubrimiento

Desafíos y obstáculos

Reflexión general





# Ficha diaria/semanal



FECHA:

Estado emocional

Observaciones internas

Acontecimientos del día

Autodescubrimiento

Gratitud





Lecciones aprendidas

Autoestima

Autodescubrimiento

Desafíos y obstáculos

Reflexión general





# FICHA DE PATRÓN

FECHA:

PATRÓN:

¿En qué me afecta?

¿Cómo lo podría cambiar?





# FICHA DE PATRÓN

FECHA:

PATRÓN:

¿En qué me afecta?

¿Cómo lo podría cambiar?





# FICHA DE PATRÓN

FECHA:

PATRÓN:

¿En qué me afecta?

¿Cómo lo podría cambiar?





# FICHA DE PATRÓN

FECHA:

PATRÓN:

¿En qué me afecta?

¿Cómo lo podría cambiar?







# FICHA "Mis aprendizajes y avances"

FECHA:

Aprendizajes

Cambios y transformaciones



Práctica y herramientas

Metas futuras





# FICHA "Mis aprendizajes y avances"

FECHA:

Aprendizajes

Cambios y transformaciones



Práctica y herramientas

Metas futuras





# FICHA "Mis aprendizajes y avances"

FECHA:

Aprendizajes

Cambios y transformaciones



Práctica y herramientas

Metas futuras





# FICHA "Mis aprendizajes y avances"

FECHA:

Aprendizajes

Cambios y transformaciones



Práctica y herramientas

Metas futuras









