

DAILY *self* CARE sheet

FECHA: __/__/__	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
TIEMPO LIBRE							
TIEMPO A SOLAS							
TIEMPO CON OTROS							
NUTRIRME							
ANSIEDADES							
EMOCIÓN PREDOMINANTE							



ACTO DE AMOR DEL DÍA

COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-