

# DAILY *self* CARE sheet

FECHA: \_\_/\_\_/\_\_

10 COSAS QUE DESEO ESTA SEMANA:

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_
- 04. \_\_\_\_\_
- 05. \_\_\_\_\_
- 06. \_\_\_\_\_
- 07. \_\_\_\_\_
- 08. \_\_\_\_\_
- 09. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

10 COSAS QUE ESTOY HACIENDO PARA QUE SUCEDAN:

- 01. \_\_\_\_\_
- 02. \_\_\_\_\_
- 03. \_\_\_\_\_
- 04. \_\_\_\_\_
- 05. \_\_\_\_\_
- 06. \_\_\_\_\_
- 07. \_\_\_\_\_
- 08. \_\_\_\_\_
- 09. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

¿QUÉ ME ESTOY DICIENDO INTERNAMENTE ACERCA DE ESTO?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



¿QUÉ ME DIRÍA SI FUERA MI MEJOR AMIGA?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿QUÉ SERÍA BUENO ELIMINAR PARA ILUMINAR ESTE TRABAJO?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

