

Diario de bien estar

Inicio de la Semana:

LUNES	¿Cómo me sentí hoy? _____ _____ _____	¿Qué hice hoy? _____ _____ _____	Notas: _____ _____ _____
MARTES	¿Cómo me sentí hoy? _____ _____ _____	¿Qué hice hoy? _____ _____ _____	Notas: _____ _____ _____
MIÉRCOLES	¿Cómo me sentí hoy? _____ _____ _____	¿Qué hice hoy? _____ _____ _____	Notas: _____ _____ _____
JUEVES	¿Cómo me sentí hoy? _____ _____ _____	¿Qué hice hoy? _____ _____ _____	Notas: _____ _____ _____
VIERNES	¿Cómo me sentí hoy? _____ _____ _____	¿Qué hice hoy? _____ _____ _____	Notas: _____ _____ _____
SÁBADO	¿Cómo me sentí hoy? _____ _____ _____	¿Qué hice hoy? _____ _____ _____	Notas: _____ _____ _____
DOMINGO	¿Cómo me sentí hoy? _____ _____ _____	¿Qué hice hoy? _____ _____ _____	Notas: _____ _____ _____