

acción, reacción

Día __

¿Cómo te sientes esta mañana?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objetivos del día:

MENTE

.....
.....
.....
.....



CUERPO

.....
.....
.....
.....



NUTRICIÓN

.....
.....
.....
.....





¿Cómo te sientes al final del día?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cómo te ha ido con los objetivos?

————— MENTE —————

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notas:

.....
.....
.....
.....

————— CUERPO —————

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notas:

.....
.....
.....
.....

————— NUTRICIÓN —————

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notas:

.....
.....
.....
.....

¿Qué agradeces hoy?

.....
.....