

DÍA 001

FECHA: / /

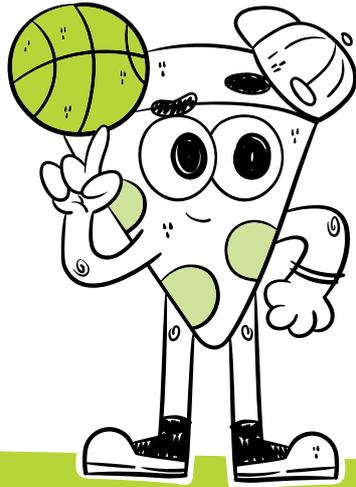
¿CÓMO TE SIEMTES?



- Feliz
- Cansado (a)
- Orgullosa (a)
- Inseguro (a)

ACTIVIDADES DEL DÍA

- Leí un rato
- Me reí hasta llorar
- Dormí muchísimo
- _____
- _____



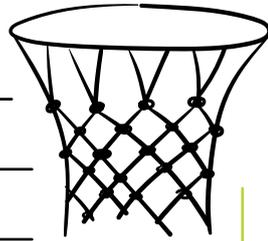
NUEVOS DESCUBRIMIENTOS

Dos cosas que quiero lograr:

Una idea que quiero emprender:

¿QUÉ HICISTE HOY POR ALGUIEN MÁS?

¡CUÉNTANOS ALGO!



¿QUÉ PUEDES AGRADECER HOY?

-
-

DÍA 003

FECHA: / /

¿CÓMO TE SIENTES?



- Enamorado (a)
- Apenado (a)
- Ilusionado (a)
- Confundido (a)

ACTIVIDADES DEL DÍA

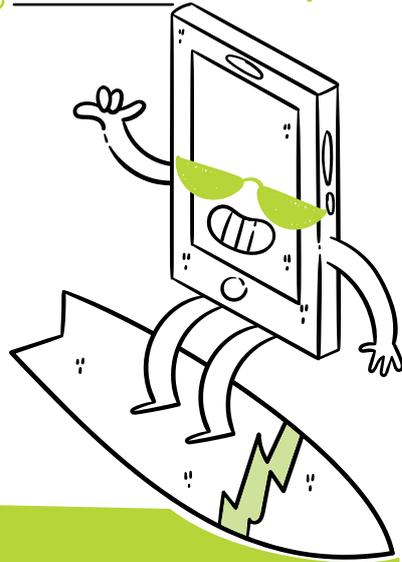
- Comí algo delicioso
- Me levanté más temprano de lo normal
- Vi una película que me gustó
- _____
- _____

NUEVOS DESCUBRIMIENTOS

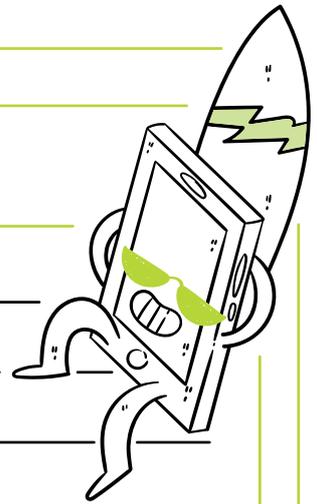
Dos cosas en las que he fallado, pero he aprendido:

Dos países que quiero conocer:

¿QUÉ QUIERES PERDONAR Y OLVIDAR DE ESTE DÍA?



¡CUÉNTANOS ALGO!



¿QUÉ PUEDES AGRADECER HOY?

-
-

DÍA 004

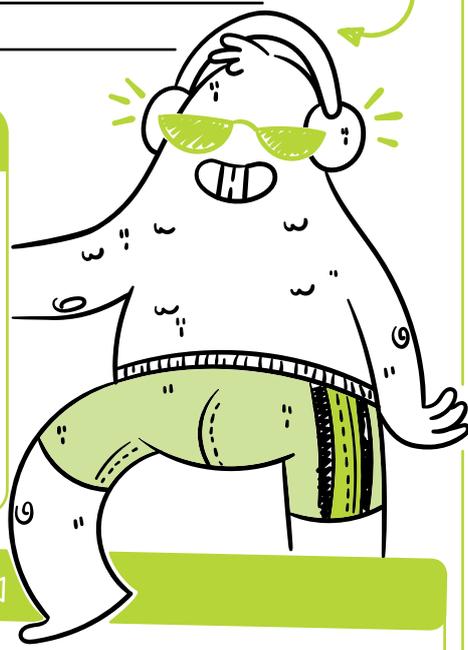
FECHA: / /

¿CÓMO TE SIENTES?

- Alegre
- Relajado (a)
- _____
- Culpable
- Odioso (a)
- _____

ACTIVIDADES DEL DÍA 🌱

- No hice nada
- Me ejercité
- Soñé despierto (a)
- _____
- _____



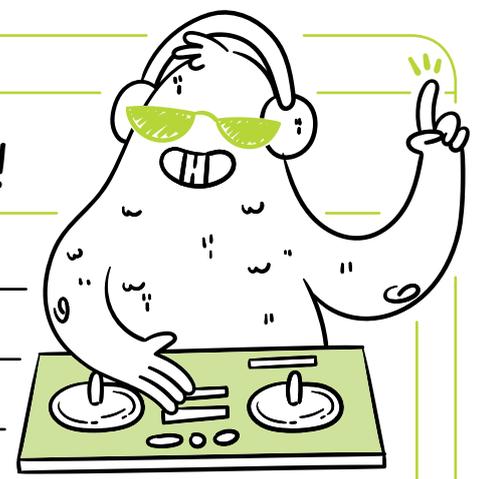
NUEVOS DESCUBRIMIENTOS 📺

Dos cosas en las que soy bueno(a):

Un recuerdo que me hace sentir feliz:

📌 ¿QUÉ QUIERES RECORDAR DE ESTE DÍA?

¡CUÉNTANOS ALGO!





📌 ¿QUÉ PUEDES AGRADECER HOY?

○

○

DÍA 005

FECHA: / /

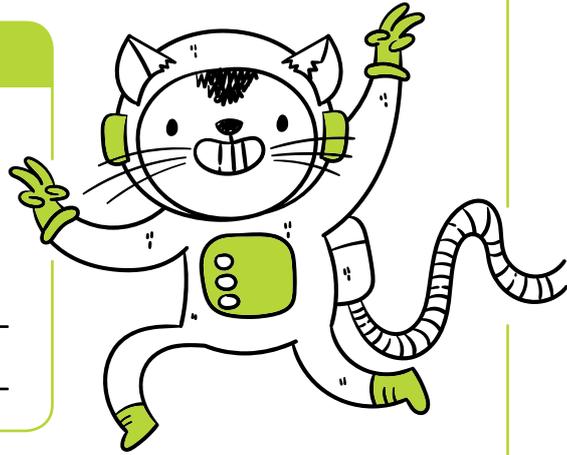
¿CÓMO TE SIENTES?



- Divertido (a)
- Orgullosos (a)
- Furiosos (a)
- Apreciados (a)

ACTIVIDADES DEL DÍA

- Aprendí algo que no sabía
- Me perdí en el celular
- Puse dinero en mi ahorro
- _____
- _____



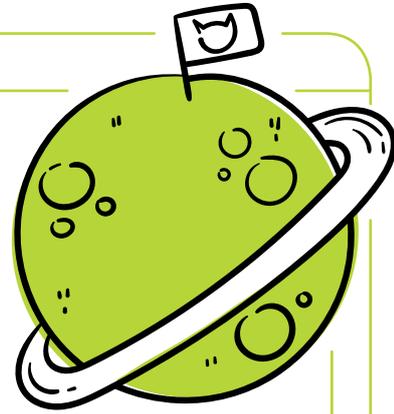
NUEVOS DESCUBRIMIENTOS

Algo que quiero aprender a cocinar:

Dos cosas que quiero buscar en internet:

¿QUÉ HICISTE HOY POR ALGUIEN MÁS?

¡CUÉNTANOS ALGO!





¿QUÉ PUEDES AGRADECER HOY?

-
-