



Hábitos

para empezar bien el día

Empieza cada día con energía
y enfócate en tus objetivos



¡Empieza bien el día completando esta plantilla!

La puedes hacer por la mañana, cuando te levantes o antes de acostarte.

Tómate unos minutos y elige:

- * **3 objetivos** para el día de hoy, escribe
- * Al menos **5 cosas por las que te sientes agradecid@**, y si puede ser, que sean cosas "pequeñas" también. Como compartir tiempo con alguien que te cae bien, un abrazo, escuchar una canción que te gusta, comerte tu helado favorito, salir a hacer deporte,...
- * **Cuenta como éxitos**, todo aquello que has hecho para avanzar hacia tus objetivos, pasos para superar tus miedos, acciones en las que te hayas sentido bien contigo mismo.
- * Por último, decide **cómo quieres sentirte en el día que comienza**. Tómate un tiempo para decidir qué tipo de energía quieres tener hoy y quieres transmitir al mundo.



1. Escribe 3 objetivos para el día de hoy:

Profesional:

Personal:

Bienestar:

2. Escribe 5 agradecimientos del día de ayer:

1)

2)

3)

4)

5)

3. Celebra 3 éxitos del día de ayer:

1)

2)

3)

4. ¿Cómo quiero sentirme hoy? ¿Qué valores quieres que prioricen tu día?