

-ESTAR PRESENTES-

HERRAMIENTAS



*AUTOGOBIERNO



*DISTRAERSE
*MENTIR



*SENCILLEZ



*DIGO LA VERDAD
*AGRADEZCO



Misiones

- El entrenamiento de este mes, está enfocado a que tengas más conciencia sobre ti mismo(a), a poner una medida a las cosas. Para quienes buscan ser felices con las cosas sencillas y quieran ser dueñas de sí mismas.

- Registra tu esfuerzo todos los días.



1. MINDSET: Soy amable conmigo.



2. FV: Digo siempre la verdad.



3. GAG: Hago algo bueno por alguien.



4. PA: Hago mis prácticas de atención plena conscientemente y con disposición.

1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	19	20	21	22	15	16	17	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	19	20	21	22	15	16	17	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	



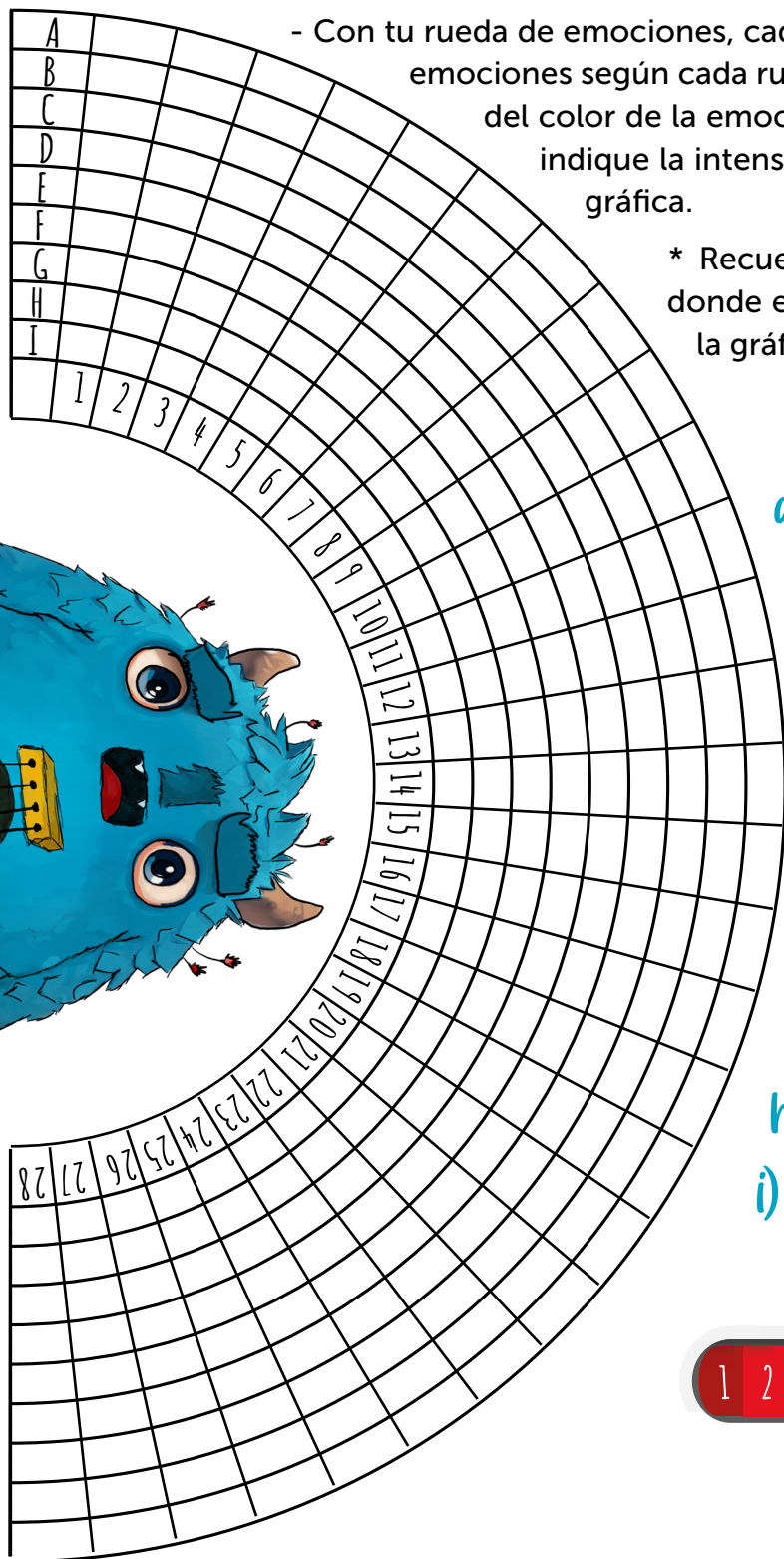
PAUSA ACTIVA DEL FINAL DEL DÍA.

MIS EMOCIONES

- Con tu rueda de emociones, cada día lleva un registro de tus emociones según cada rubro. A cada espacio a demás del color de la emoción coloca el número que te indique la intensidad de la emoción, según la gráfica.

* Recuerda que 10 es lo más y en donde está el 👁 usas los colores de la gráfica.

- a) Mi familia.
- b) Mis amigos.
- c) Mi nivel de entusiasmo, felicidad, alegría. 👁
- d) Mis logros y mi capacidad.
- e) Mi autoestima.
- f) Mi físico.
- g) Mi diversión.
- h) Mi compromiso.
- i) Mis emociones de hoy:



Quiero, puedo y merezco

Este mes quiero mejorar

- Mi meta del mes.

- Obstáculos a superar.

Acciones para lograr.

Segunda semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

Tercera semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

Cuarta semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

