

# - QUERER , QUERER -

## HERRAMIENTAS



\* FORTALEZA



\* DEJAR LAS COSAS PARA DESPUÉS



\* ENTUSIASMO



\* ME ESFUERZO POR QUERER



## Misiones

- El entrenamiento de este mes está enfocado a que aprendas a moverte sin necesidad de que otros te muevan, la verdadera libertad; una automotivación. Esfuérate al máximo y verás los resultados.

**2. FV:** Leo 20 minutos al día.

- Más de 20 minutos.
- 20 minutos.
- Menos de 20 minutos.

**3. GAG:** Uso menor de pantallas.

- Cumplí el horario.
- Me insistieron mucho.
- Me recordaron.

**4. FV:** Mantengo mi cuarto limpio.

- Lo mantuve.
- Me insistieron mucho.
- Me recordaron.

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

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28

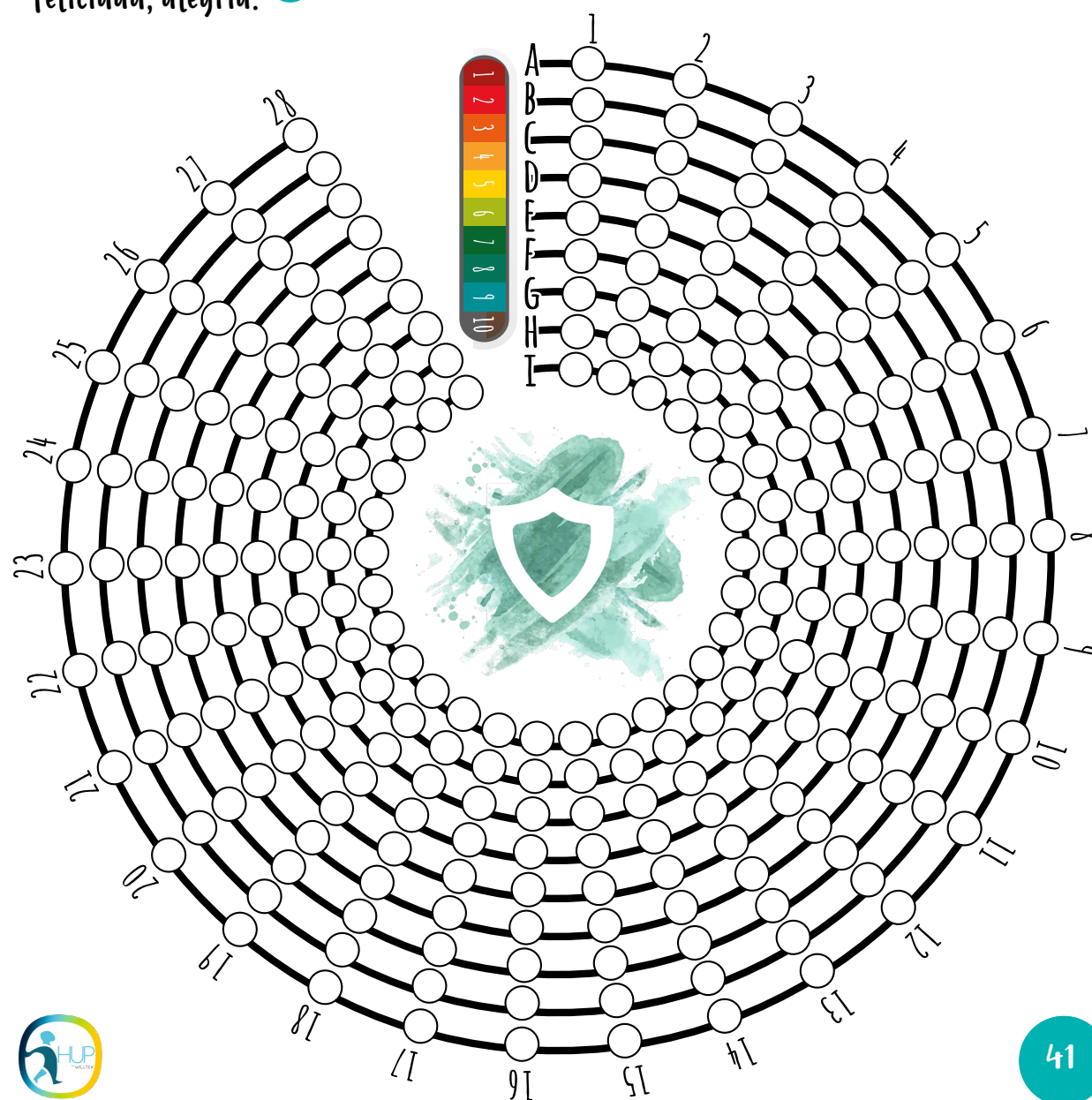
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28

# MIS EMOCIONES

- La voluntad es ese motor que nos da la fuerza para decidir qué vamos a hacer con nuestras emociones. Que el registro de este mes, sea consciente y enfocado a analizar cómo decides frente a ellas.

- 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.