

# - TODO ES POSIBLE -

## HERRAMIENTAS



\*FORTALEZA



\*HAGO UN  
ESFUERZO  
EXTRA



\*PERSEVERANCIA



\*FLOJERA  
\*DARSE POR  
VENCIDO



## Misiones

Mantener una mentalidad positiva frente la adversidad resulta todo un reto. Las personas más fuertes y felices, saben aprovechar las dificultades para convertirlas en oportunidades. Este mes las misiones te irán entrenando. Mantente intentando conscientemente para que veas resultados.



1. **MINDSET:** Cuando no logro algo uso el término: "TODAVÍA".



2. **FV:** Termino lo que empiezo.



3. **GAG:** Si alguien se queja o dice que no puede, le ayudo a que diga algo positivo y lo intente.

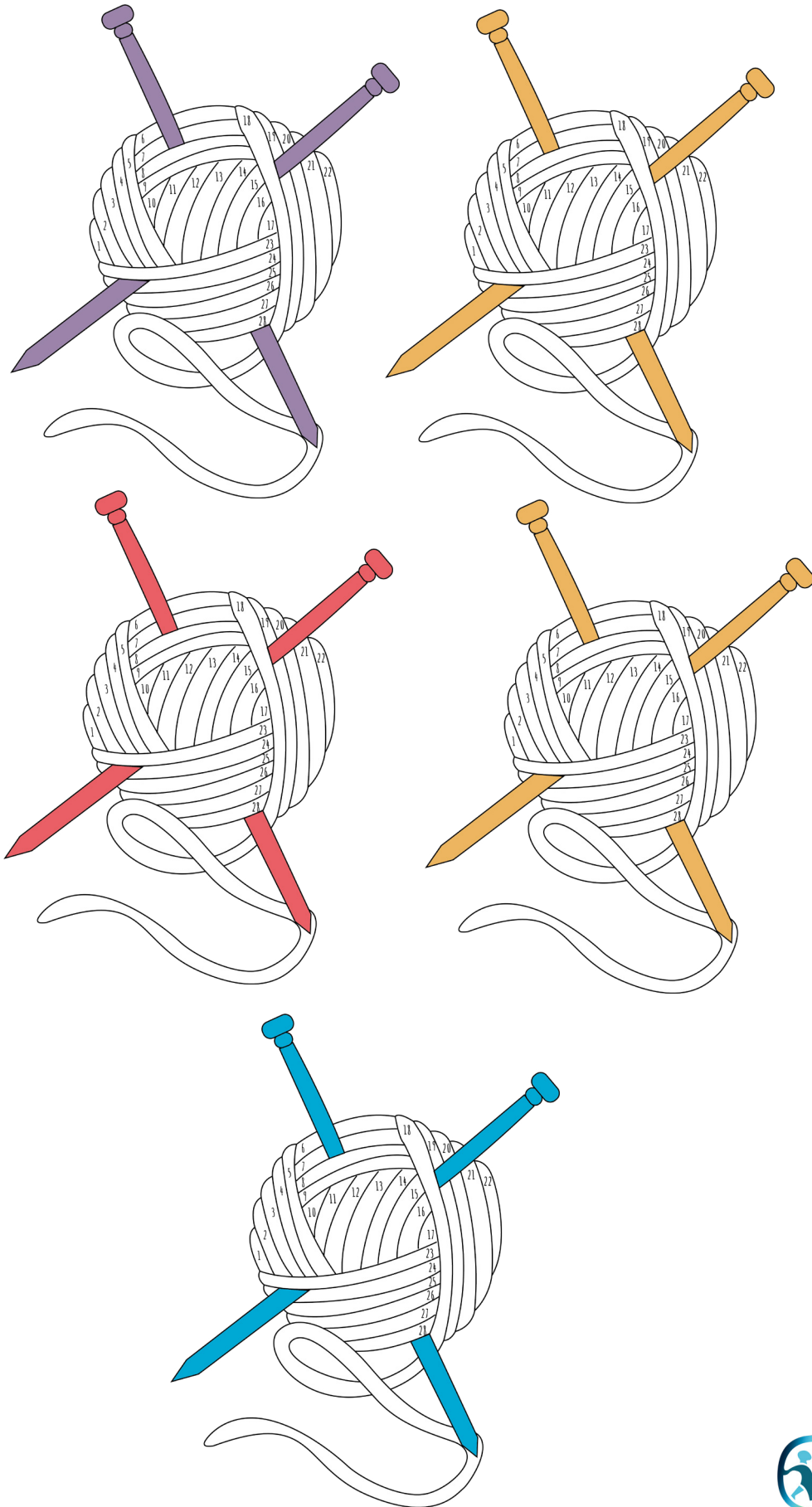


4. **FV:** Pongo un horario para hacer mis tareas y lo cumplo.



5. **PA:** Las hice conscientemente y con disposición.





# MIS EMOCIONES

- Analiza tus emociones como cada mes y revisa tus registros anteriores para que vayas viendo cómo se mueven tus gráficas.

Mi familia.	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 amigos.	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

Mi nivel de entusiasmo, felicidad, alegría.	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 logros y mi capacidad.	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

Mi autoestima.	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

Mi físico.	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

Mi diversión.	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 de hoy.	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



# 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.