

AGENDA DE OBJETIVOS MENSUALES para mi bienestar psicoemocional

Mente

Mente

Mindfulness
Autoconocimiento
Equilibrio
Paz mental
Amor propio
Conexión conmigo
mismo y con otros

Objetivos para mi mente

Cuerpo

Autocuidado

Cuidado personal
básico y prácticas
saludables. Ejercicio
físico, descanso
diario y
alimentación
saludable

Objetivos para mi cuerpo

Cosas que quiero disfrutar haciendo este mes:

→

→

→

Fortalezas personales que quiero trabajar y potenciar este mes:

→

→

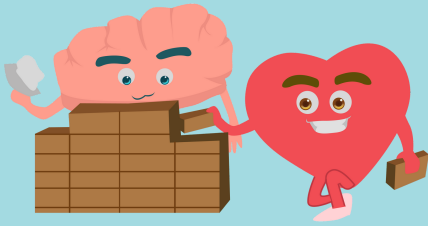
→

Valores que quiero que guíen mi vida y mis decisiones este mes:

→

→

→



AGENDA DE OBJETIVOS DIARIOS

para mi bienestar psicoemocional

*Hoy voy a activar mis recursos para cuidar de mi mente y mi cuerpo.
Me comprometo conmigo mismo a:*

Mente

1.

2.

Cuerpo

1.

2.

Hoy voy a regalarme este
momento de disfrute y
placer:



Hoy voy a trabajar esta
fortaleza personal:



y lo haré de esta manera:



El valor que quiero tener
presente para las decisiones
que tome durante el día es:



Mi frase para este día es: