





MI AUTOREFLEXIÓN DIARIA



Fecha:

.....

3 Cosas que agradezco hoy:

Algo que me ha gustado de mí mismo hoy:

Si el día de hoy tuviera un título sería:

Si pudiera guardar en mi memoria un momento concreto del día de hoy me gustaría que fuera el siguiente:

Un momento feliz que viví hoy:

Si mi día fuese una canción sería esta:

Algo que aprendí hoy (por más pequeño que crea que haya sido):

Si mi día fuese una foto, un dibujo o una imagen, sería esta:

Mi nivel de felicidad hoy ha sido:







MI AUTOREFLEXIÓN DIARIA



Fecha:

.....

3 Cosas que agradezco hoy:

Algo que me ha gustado de mí mismo hoy:

Si el día de hoy tuviera un título sería:

Si pudiera guardar en mi memoria un momento concreto del día de hoy me gustaría que fuera el siguiente:

Un momento feliz que viví hoy:

Si mi día fuese una canción sería esta:

Algo que aprendí hoy (por más pequeño que crea que haya sido):

Si mi día fuese una foto, un dibujo o una imagen, sería esta:

Mi nivel de felicidad hoy ha sido:









MI AUTOREFLEXIÓN SEMANAL

Semana L M X J V S D
Día



Haciendo un balance de toda mi semana, estas son las dos cosas por las que más agradecido me siento:

Si mi semana hubiera sido una temporada de una serie, el principal argumento habría sido:

El momento más feliz de esta semana ha sido:

Esta semana he aprendido:

Analizando mi semana, mi nivel de felicidad general ha sido:



Algo que me ha gustado de mí mismo esta semana:

Algo que quiero mejorar para la semana que viene:

Una persona importante para mí en esta semana ha sido:

Un momento difícil o estresante esta semana ha sido:

Los recursos que he activado para gestionar ese momento han sido:

Si tuviese que representar mi semana con una imagen, un dibujo o una foto, sería esta: