

DAILY *self* CARE sheet

FECHA: __/__/__

10 COSAS QUE DESEO ESTA SEMANA:

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____

10 COSAS QUE ESTOY HACIENDO PARA QUE SUCEDAN:

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____

¿QUÉ ME ESTOY DICRIENDO INTERNAMENTE ACERCA DE ESTO?



¿QUÉ ME DIRÍA SI FUERA MI MEJOR AMIGA?

¿QUÉ SERÍA BUENO ELIMINAR PARA ILUMINAR ESTE TRABAJO?

