



## GUÍA EMOCIONAL

### Aspectos a tener en cuenta a la hora de agendar las tareas semanales

#### RETO DE LA SEMANA:

Quiero sentirme: \_\_\_\_\_

Decido: \_\_\_\_\_

Quiero conseguir: \_\_\_\_\_

Me permito: \_\_\_\_\_

Me perdono: \_\_\_\_\_

Me animo a: \_\_\_\_\_

¿Qué sensación del día elijo para ir a dormir?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Con qué emoción decido comenzar el día?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo voy a celebrar el haber logrado mi reto?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Con qué emoción me identifico más y dónde la localizo en mi cuerpo?

---

---

---

---

---

---

---

---

De todo lo que tengo en la vida, ¿qué es lo que voy a agradecer hoy?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué voy a hacer hoy que me hace sentir bien, en paz y alegría?

---

---

---

---

---

---

---

---

Notas/recordatorios especiales:

---

---

---

---

---

---

---

---

