

PROGRAMA BIENESTAR

PROGRAMA *contigo*

UN PROGRAMA DE 3 MESES A PARA
RESETEAR TU VIDA Y VOLVER A VIBRAR.

JOURNAL PARA EL
AUTOCONOCIMIENTO

/ CON MARÍA
FORNIELES

Objetivos / Largo Plazo /

Escribe aquí qué te gustaría conseguir, personalmente o profesionalmente en el largo plazo.

Objetivos / Medio Plazo /

Escribe aquí qué que te gustaría conseguir en el medio plazo, en tu día a día. Qué quieres cambiar en tu estilo de vida.

Tu Diario / Semana 01 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 02 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 03 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 04 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 05 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 06 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 07 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 08 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 09 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 10 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 11 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 12 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:

Tu Diario / Semana 13 /

Metas de esta semana:

Tareas que he hecho:

Cómo me he sentido esta semana:
