

Modelo de registro

FECHA

¿Cómo te has sentido hoy?

Anota cuáles han sido tus necesidades hoy:

Ej: necesidad de descansar mentalmente, de sentirme vista, de sentirme atendida, de sentirme comprendida, de hacer deporte y moverme, de comer bien, de hacer una tarea para el trabajo, de hacer una cena romántica o plan de pareja para promover el cariño y la conexión emocional...

Emocionales

Físicas

Laborales

Vinculares/sociales

¿Qué pequeñas cosas has hecho hoy para atender tus necesidades y escucharte? (Hábitos de autocuidado: lectura relajante en el sofá, paseo por la naturaleza, bebida caliente y podcast...)

Escribe 3 cosas por las que estés agradecido/a hoy:



Modelo de registro

Escribe las principales fuentes de estrés que has notado hoy:

¿Qué preocupaciones protagonizan tus pensamientos hoy?, Anótalas:

Reflexión del día:

Guía: ¿Sobre qué aspectos de lo que pienso tengo control y cuáles están fuera de mi control?
¿Estoy juzgándome a mi misma? ¿Cuánto me estoy exigiendo hoy? ¿Estoy siendo justa y amable
conmigo? ¿Cómo puedo hablarme de forma más amable?

*Gracias por dedicarte este tiempo.
Haciendo esto: estás invirtiendo en ti.*