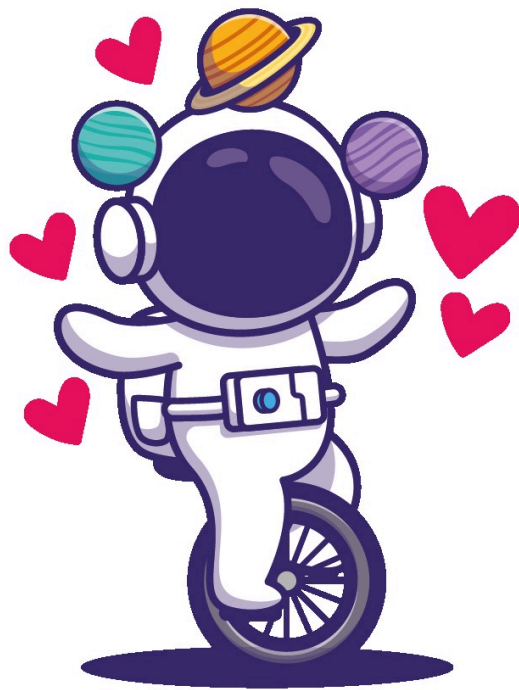
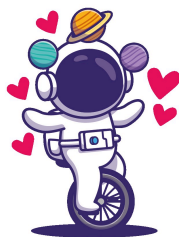


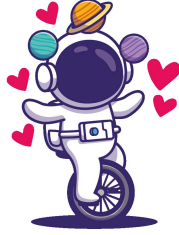
*1 vuelta al sol de
amor propio.*





1 VUELTA AL SOL DE AMOR PROPIO

2021 Creado por Esther Suncín.



DUEÑX DE LA VUELTA AL SOL

INFORMACIÓN DE CONTACTO

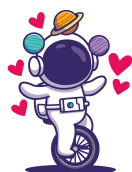
¿Qué es amor propio?

Amor propio es:

1. La consideración y estima que sentimos por nosotros mismos.
2. Aceptarse y respetarse a uno mismo.
3. Ser consciente de nuestro propio bienestar y felicidad.

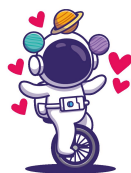
El amor propio unicamente depende de nosotros mismos para alcanzarlo, y no precisa de las personas a nuestro alrededor, ni de las cosas físicas o las situaciones del día a día.

Amor propio es aquello que hace que nos sintamos felices, en paz, en tranquilidad. Es poner límites para con nosotros mismos y alejarnos de las cosas que dañan y bloquean nuestro camino hacia la felicidad.



Amor propio es aceptarse física y emocionalmente, respetar nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, nuestros sueños, nuestros deseos. Es reconocer lo que merecemos y el valor que tenemos como persona. Es hablarnos positivamente y perdonarnos cuando cometemos un error.

Amor propio, es darnos una nueva oportunidad.



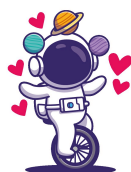
¿Qué es 1 vuelta al sol de amor propio?

Este es un diario en donde durante una vuelta completa al sol, estarás regalándote amor propio. ¿Cómo lo haremos?

4 minutos por la mañana escribirás tus metas del día, una frase positiva, un agradecimiento a tu persona y actividades a realizar durante el día para darte amor propio.

1 minuto por la noche describirás en una frase tu día.

Como ves, 5 minutos al día son suficientes para sentir amor.



¿Cómo llenar tu diario?

* Planificador semanal

Antes de iniciar el día lunes, escribe cuáles son las metas personales, laborales, sociales y familiares que quieres alcanzar durante la semana.

Recuerda enfocarte en metas a corto plazo.

*Planificador diario

Antes de iniciar el día asegúrate de completar:

– Fecha.

– Clima.

Cuando vez hacia la ventana, ¿Cómo está el clima?

Coloréa el símbolo.

– Hoy me siento.

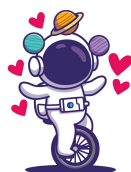
Coloréa la emoción que mejor describe como te sientes.

– Hoy me agradezco por.

No te limites a escribir todas las cosas por las que estas agradecidx contigx mismx.

– Mi frase motivadora.

¿Cuál será tu frase motivadora para el día?



Pendientes de hoy.

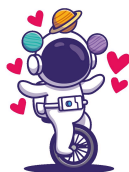
Escribe todos los pendientes que tengas para este día.

- Amor propio.

Escribe 5 actividades que harás durante el día que te hacen feliz, te dan tranquilidad, paz y te hacen sentir bien contigx mismx.

- Mi día en una oración.

Al finalizar tu día, y antes de irte a dormir, resúmelo en una oración POSITIVA.



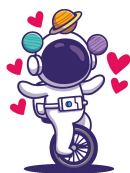
* Reflexión semanal

Durante la noche del día domingo y antes de irte a dormir. Asegúrate de completar:

- Mi semana en una palabra.
- Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana.

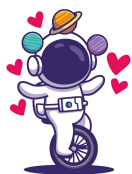
Escribe cuales fueron las emociones, pensamientos y sentimientos POSITIVOS Y NEGATIVOS más predominantes durante de la semana.

- 7 logros de la semana.
- Aprendizaje de la semana.



*Reflexión mensual

m



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

MIÉRCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

Mi día en 1 oración

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

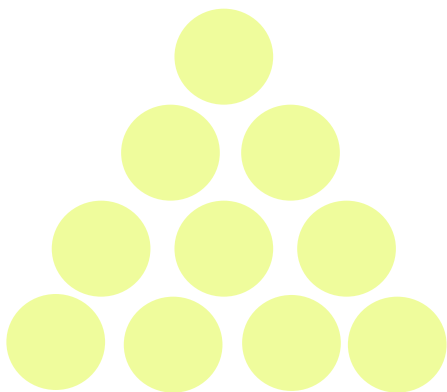
_____→

_____→

_____→

_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes del mes



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

Amor propio

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

MIERCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

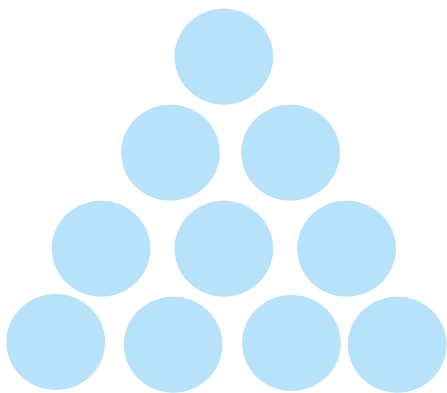
_____→

_____→

_____→

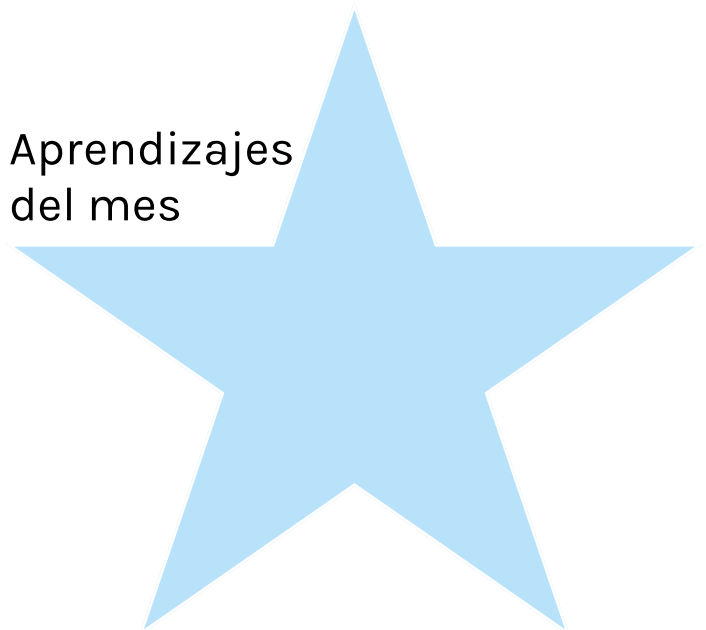
_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes del mes



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️☀️ ☂️ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

MIERCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

Mi día en 1 oración

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☂️ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

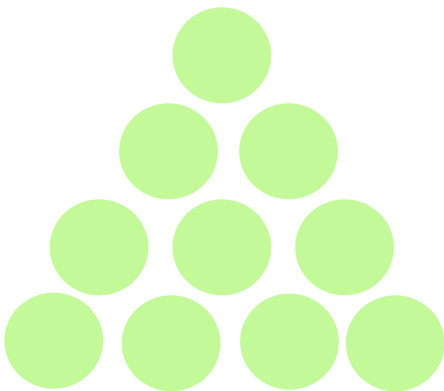
_____→

_____→

_____→

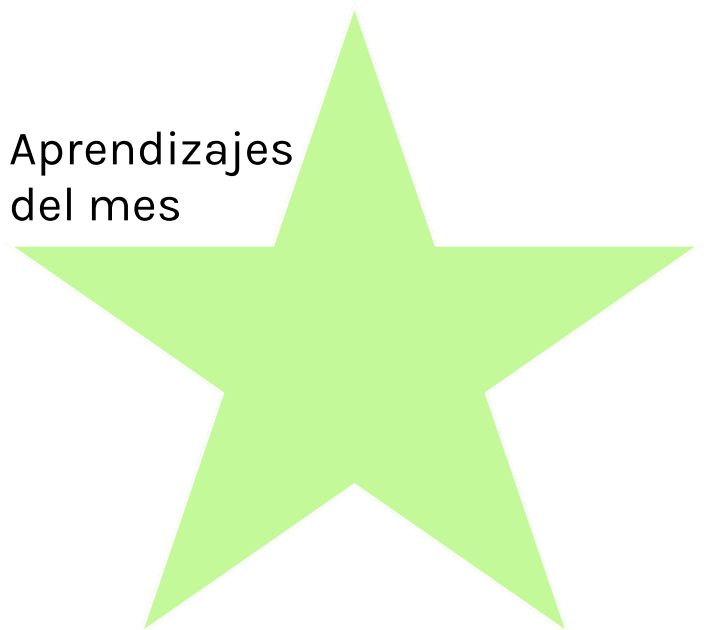
_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes
del mes



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

MIERCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

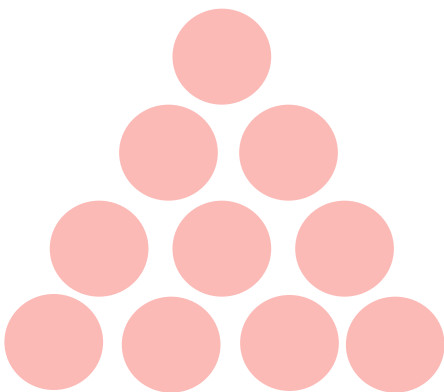
_____→

_____→

_____→

_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes del mes



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

_____→

_____→

Amor propio

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

Mi día en 1 oración

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

_____→

_____→

Amor propio

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

Mi día en 1 oración

MIERCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

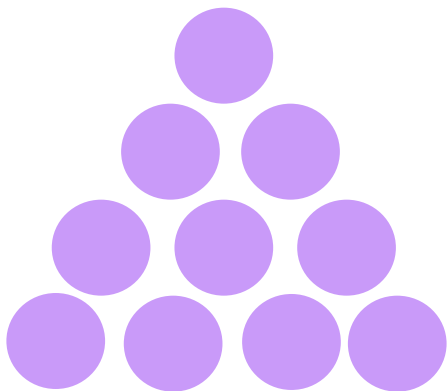
_____→

_____→

_____→

_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes
del mes



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

MIERCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

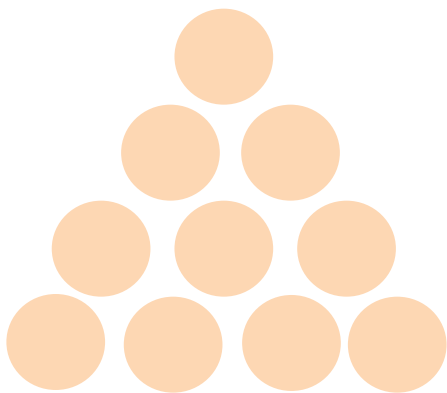
_____→

_____→

_____→

_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes del mes



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

Mi día en 1 oración

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

MIÉRCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

Mi día en 1 oración

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

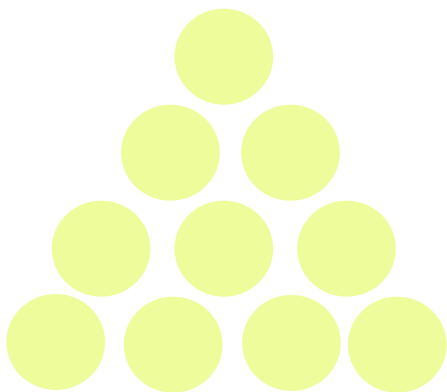
_____→

_____→

_____→

_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes del mes



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES	
MARTES	
MIERCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SABADO	
DOMINGO	

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

Amor propio

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

MIERCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

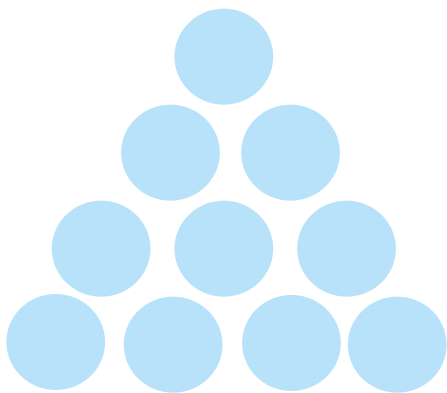
_____→

_____→

_____→

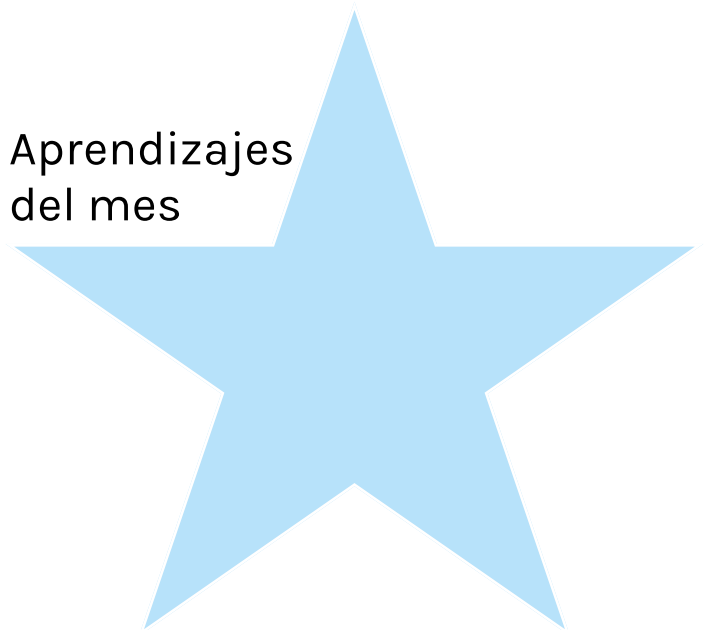
_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes del mes



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

MIÉRCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

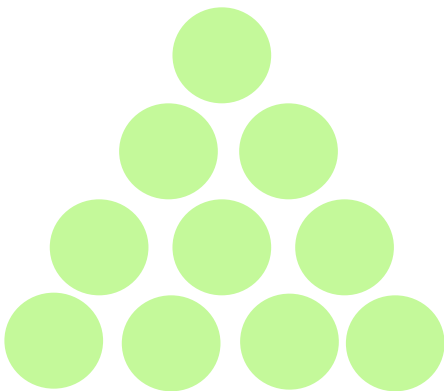
_____→

_____→

_____→

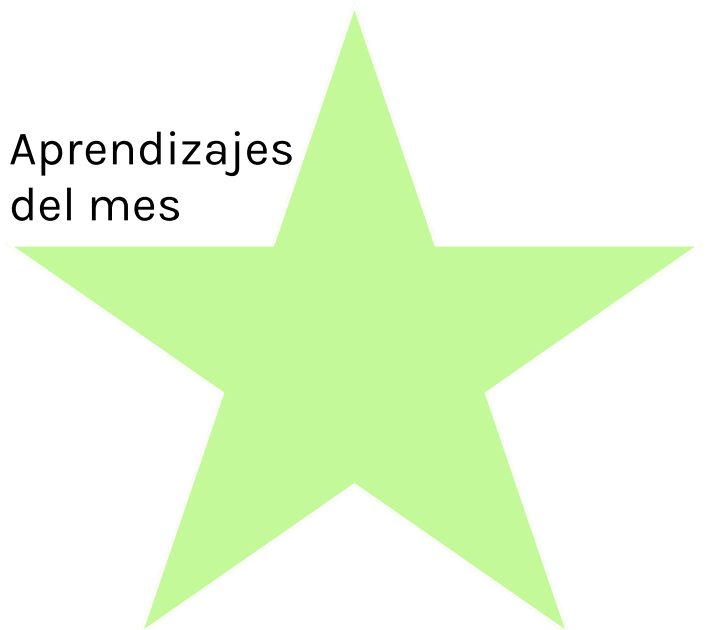
_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes del mes



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

MIERCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

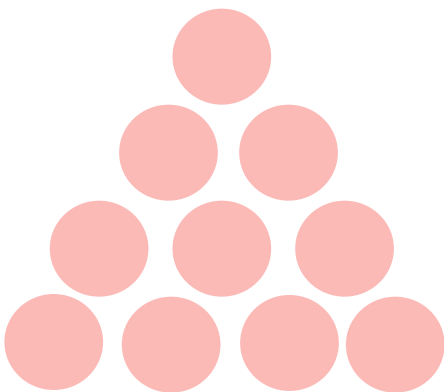
_____→

_____→

_____→

_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes del mes



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

Mi día en 1 oración

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Mi día en 1 oración

MIERCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

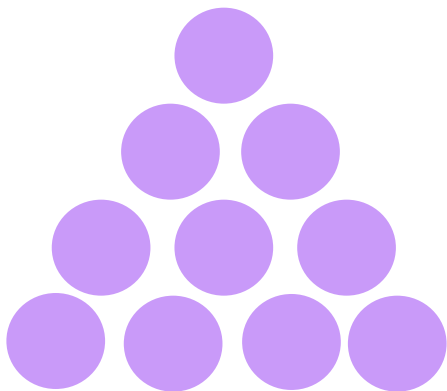
_____→

_____→

_____→

_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes del mes



METAS GENERALES DE MI SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

LUNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

Amor propio

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

MARTES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

MIERCOLES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

JUEVES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

VIERNES

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

SABADO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

DOMINGO

Fecha: / /

Clima: ☀️ ☁️ ☔ ❄️

Hoy me siento



Hoy me agradezco por

Mi frase motivadora

Pendientes de hoy

Amor propio

Reflexión semanal

Mi semana en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi semana

7 logros de la semana

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

_____→

Aprendizaje de la semana



Reflexión mensual

Mi mes en 1 palabra: _____→

Emociones, pensamientos y sentimientos de mi mes

7 logros del mes

_____→

_____→

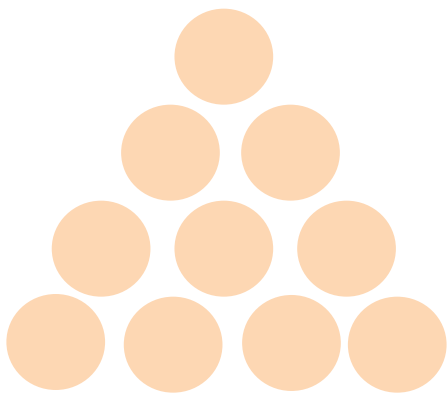
_____→

_____→

_____→

_____→

_____→



¿Cómo aumentó mi amor propio este mes?

Aprendizajes del mes





Psic. Esther Suncín

Para mayor información y realizar tu cita:

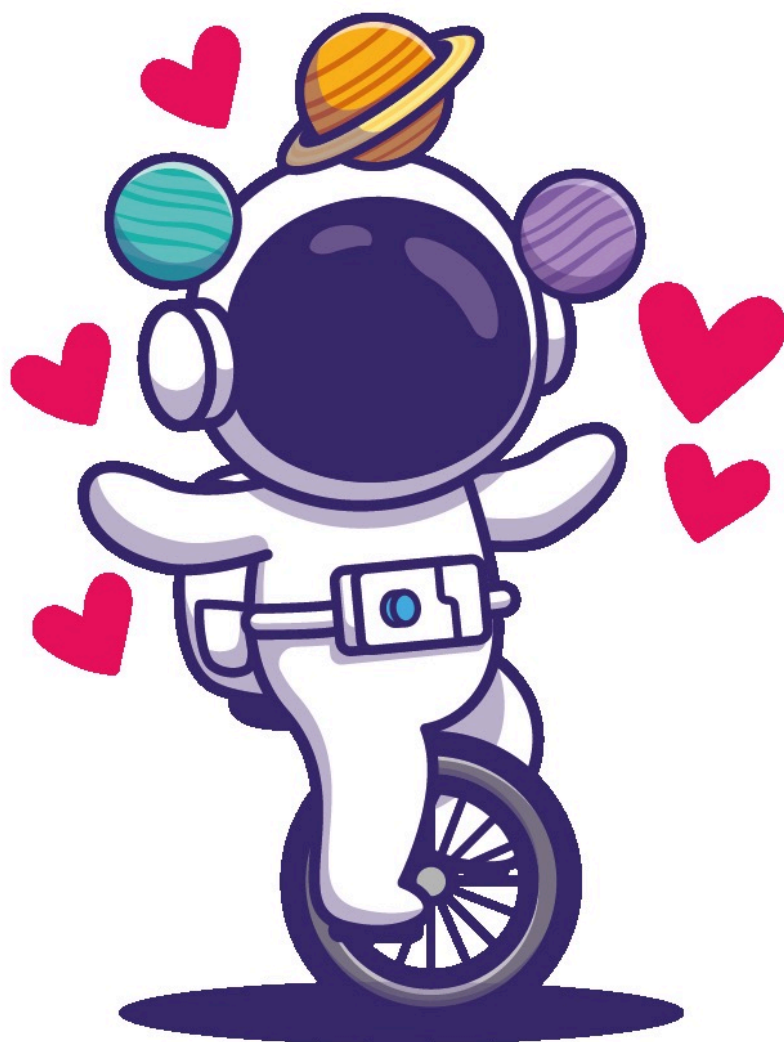
Celular y WA: +503 7786-8916

FB: @farfalle.psicologia

INSTA: @farfallesuncin

E-mail: psicoesthersuncin@gmail.com

<https://www.farfallepsicologia.com/>



ESTHER SUNCÍN
Farfalle
Bienestar y apoyo emocional