

Diario de lo que querría hacer pero que sé que no debo...

DIARIO DE LO QUE QUERRÍA HACER PERO SÉ QUE NO DEBO

Este diario se entregó el día:

FECHA:

HORA:

MATERIA:

¿CÓMO ME SIENTO AHORA?



Genial



Bien



Okay



Mal



Fatal

¿Qué me gustaría hacer ahora?

¿Puedo hacer lo que estoy pensando? ¿por qué?

¿Debo hacer lo que estoy pensando? ¿por qué?

¿De qué manera afectaría a los demás lo que me gustaría hacer? ¿y a mi mismo?

¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS?



Genial



Bien



Okay



Mal



Fatal

Si te sientes diferente a como estabas inicialmente... ¿qué te ha hecho cambiar?

Cuando no te encuentras bien, ¿qué cosas te ayudan a sentirte mejor?

Cuando no te encuentras bien, ¿qué cosas te hacen difícil sentirte mejor?

DIARIO DE LOGROS

SEMANA DEL..... AL..... DE 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

OBJETIVOS PRÓXIMA

SEMANA

-
-
-
-
-
-
-

DOMINGO

ANOTACIONES

¡VAMOS A LOGRARLO!

espacio para escribir, dibujar o usar para lo que necesite...