# Planificador diario de bienestar

Cómo te sientes, qué agradeces y cómo te cuidas hoy

**Fecha:** _____ **Día:** L M M J V S D

## ¿Cómo me siento hoy?



Genial | Bien | Regular | Con sueño | Triste

## Hoy agradezco

- _____
- _____
- _____

## Mi intención del día

_____

_____

_____

_____

## Pendientes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

## Me cuido hoy

- [ ] Tomar agua
- [ ] Comer rico y nutritivo
- [ ] Leer un poco
- [ ] Salir al aire libre
- [ ] Dormir temprano

## Algo bonito que pasó hoy

_____

_____

_____

_____

## Horas de sueño

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Colorea las que dormiste