

Plantilla de Reflexión Diaria

1. Gratitud Matutina:

¿Por qué estás agradecido esta mañana?

2. Intención del Día:

¿Cuál es tu intención principal para hoy?

3. Reflexión del Mediodía:

¿Cómo te has sentido hasta ahora? ¿Qué podrías ajustar?

4. Logros del Día:

¿Qué lograste hoy que te hace sentir orgulloso?

5. Lección del Día:

¿Qué aprendiste hoy?

6. Visualización Nocturna:

¿Qué objetivo o sueño visualizarás antes de dormir?