

Diario Reflexivo



by Delmy Alvarenga



Diario Reflexivo

by Delmy Alvarenga

Tu vida es una
serie de hábitos
**que puedes
cambiar**



Diario Reflexivo

by Delmy Alvarenga

Ser conscientes de nuestros comportamientos es un ejercicio diario y un proceso continuo de autoconocimiento que nos permiten superar esos obstáculos que llamamos “malos hábitos”.

Esta guía de preguntas te ayudará a evaluar tus momentos, las emociones y las actitudes que te llevan a actuar, con el objetivo de imaginar mejores decisiones y cultivar hábitos que liberen tu potencial.

**Puedes llevarlo diariamente
o semanalmente.**



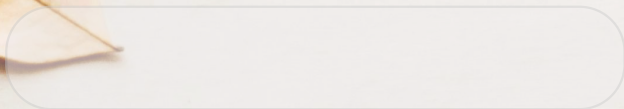
Diario Reflexivo

by Delmy Alvarenga

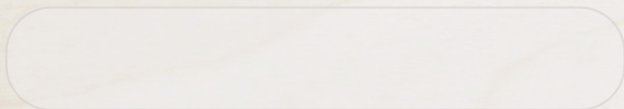
Resumen General

Comienza con un resumen general de tu día o semana

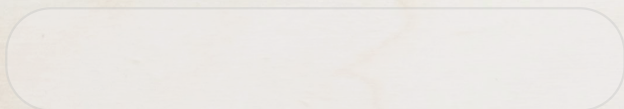
Me siento agradecido por...



Mis logros personales / profesionales fueron...



Mis retos personales / profesionales fueron...





Diario Reflexivo

by Delmy Alvarenga

Evaluación personal

Ahora, evalúa cómo estuvo tu día o semana

¿Crecí o sobreviví? ¿Cómo está mi salud física, emocional y espiritual?

Si tuviera que describir mi día/ semana en una sola emoción, ¿cuál sería?

Mis relaciones interpersonales, ¿prosperaron o simplemente sobrevivieron?

**¿Qué aprendí? ¿Sobre mí?
¿Sobre los demás?**



Diario Reflexivo

by Delmy Alvarenga

Plan de Acción

Finalmente, enumera todas las ideas
que pueden ayudarte a avanzar

STOP

¿Qué cosas puedo DEJAR de hacer?

START

¿Qué cosas puedo COMENZAR a hacer?

CONTINUE

¿Qué cosas puedo CONTINUAR haciendo?



Diseña tu mejor versión y libera tu potencial

TALLER

HappyHuman®

Diseñado para quienes buscan clarificar
su motivación e desarrollar una
estrategia de personal.



Delmy Alvarenga

Brand & Creative Consultant