

Mis objetivos de esta semana

Semana: _____

Usa el siguiente cuadro para proponerte objetivos diarios que sean realistas.
Luego, escribe cómo te sientes después de cumplir cada objetivo.

Día	Objetivo	¿Cómo me sentí después de cumplir el objetivo?
Ejemplo	<i>HOY IRÉ A UNA CLASE DE YOGA CUANDO SALGA DE TRABAJAR.</i>	<i>EL YOGA ME AYUDÓ A RELAJARME Y A DORMIR MEJOR.</i>
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		



Objetivos de ejemplo

Semana:

Lee estos ejemplos como ayuda para inspirarte a escribir tus propios objetivos. Luego usa el cuadro donde registras tus objetivos para escribir tus objetivos diarios y cómo te sientes luego de cumplirlos.

DEL 24 AL 30 DE JULIO

Día	Objetivo	¿Cómo me sentí después de cumplir el objetivo?
Lunes	<i>TOMAR OCHO VASOS DE AGUA.</i>	<i>TOMAR CANTIDAD SUFICIENTE DE AGUA ME MANTIENE CON ENERGÍA.</i>
Martes	<i>CAMINAR DIEZ MINUTOS A LA HORA DEL ALMUERZO.</i>	<i>ESTABA CANSADO ANTES DE LA CAMINATA, PERO VOLVÍ A TRABAJAR RENOVADO.</i>
Miércoles	<i>IR A UNA CLASE DE YOGA CUANDO SALGA DE TRABAJAR.</i>	<i>EL YOGA ME AYUDÓ A RELAJARME AL FINAL DEL DÍA.</i>
Jueves	<i>COMER FRUTA COMO BOCADILLO ENTRE COMIDAS.</i>	<i>COMER UN BOCADILLO SALUDABLE ME AYUDÓ A CONTROLAR EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN EL ALMUERZO Y LA CENA.</i>
Viernes	<i>COCINAR LA CENA EN CASA.</i>	<i>ME ENORGULLECE HABER COCINADO UNA CENA SALUDABLE PARA MI FAMILIA Y PARA MÍ.</i>
Sábado	<i>PEDIR UNA ENSALADA CON EL ALMUERZO.</i>	<i>AL LLENARME CON VEGETALES TUVE LA SENSACIÓN DE SACIEDAD POR MÁS TIEMPO.</i>
Domingo	<i>HACERME LA PEDICURA.</i>	<i>TOMARME TIEMPO PARA MÍ ME AYUDA A SENTIR MEJOR.</i>