

Registro Diario de Actividad

¿Qué actividad física quieres hacer hoy?

¿A qué hora?

¿Dónde?

¿Durante cuánto tiempo?

¿Qué material o ropa vas a necesitar?

¿Qué pensamientos y sentimientos podrían ser barreras para cumplir con el plan?

¿Estás dispuesto/a a convivir hoy con los pensamientos y sentimientos que surjan como resultado de tu decisión?

Valoración del día

¿Mis acciones del día de hoy me alejan (0) o me acercan (10) a mis objetivos?



Nivel de satisfacción con mis acciones y decisiones.

