



PREGUNTAS

para una

revisión emocional

semanal



★ Un momento para detenerte, escucharte y reconectar contigo.

1

¿Qué emociones he sentido con más intensidad esta semana?



2

¿Qué situaciones me hicieron sentir bien y por qué?



3

¿Qué desafíos enfrenté y cómo los manejé?



4

¿Qué me gustaría hacer diferente la próxima semana?



5

¿Qué me hizo sentir agradecida esta semana?



6

¿Qué necesito para cuidar mejor de mí la próxima semana?



Pequeñas revisiones, grandes cambios.

Tú te conoces mejor que nadie.

