




# REGISTRO / BITÁCORA

## DIARIO

Bella!

Aquí te dejo algunas sugerencias y preguntas guías para realizar tu reporte-seguimiento diario y así ir registrando tu proceso de transformación personal (y profesional).

- ¿Cómo me resultó este día? ( qué pensé, qué sentí, cómo me pareció, qué sucedió, etc). Un poco como un diario de vida, pero que no queda inactivo o pasivo, sino que es la fuente de acción posterior!!

- 
- ¿De qué me di cuenta/aprendí/apliqué hoy, del contenido del programa (videos, ejercicios) y de las situaciones que vivencíé? ¿qué cosas y nuevas maneras de ver y vivir mi vida surgieron?
  
  - ¿ Cómo puedo integrar este nuevo aprendizaje de mi misma a mi vida? es decir, ¿qué podría hacer de diferente la próxima vez?
  
  - Intensiones para mañana:
  
  
  - 3 cosas de las que estás agradecida.