

# RETO 30 DIAS DE GRATITUD



Mes: \_\_\_\_\_

Año: \_\_\_\_\_

<p><b>1 Gratitud por:</b></p> <p>Estar vivo</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p><b>2 Gratitud por:</b></p> <p>Las personas que amas</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>3 Gratitud por:</b></p> <p>Tu cuerpo</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>4 Gratitud por:</b></p> <p>Tus 5 sentidos</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>5 Gratitud por:</b></p> <p>Por esa persona que te ha apoyado tanto</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>6 Gratitud por:</b></p> <p>Tu fuente de ingresos</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>7 Gratitud por:</b></p> <p>Tu salud</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>8 Gratitud por:</b></p> <p>Los aprendizajes del pasado</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>9 Gratitud por:</b></p> <p>Tu familia</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>10 Gratitud por:</b></p> <p>Los retos de la vida</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>11 Gratitud por:</b></p> <p>Tu inteligencia</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>12 Gratitud por:</b></p> <p>La comida de hoy</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>13 Gratitud por:</b></p> <p>Los momentos de alegría que has vivido</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>14 Gratitud por:</b></p> <p>El servicio que recibes de otros</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>15 Gratitud por:</b></p> <p>Tus amigos</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>16 Gratitud por:</b></p> <p>El amor que hay en tu vida</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>17 Gratitud por:</b></p> <p>Por aquellas personas que han dejado un mundo mejor</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>18 Gratitud por:</b></p> <p>Los órganos de tu cuerpo</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>19 Gratitud por:</b></p> <p>El poder comunicarte con otros</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>20 Gratitud por:</b></p> <p>Los momentos de descanso</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>21 Gratitud por:</b></p> <p>Las personas que te aman</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>22 Gratitud por:</b></p> <p>Tus socios y/o compañeros de trabajo</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>23 Gratitud por:</b></p> <p>La oportunidad que tienes diariamente de mejorarte</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>24 Gratitud por:</b></p> <p>Tu cama</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>25 Gratitud por:</b></p> <p>Los momentos difíciles también se agradece</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>26 Gratitud por:</b></p> <p>Por amigos lejanos que tienen un lugar en tu corazón</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>27 Gratitud por:</b></p> <p>Tu poder de decisión</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>28 Gratitud por:</b></p> <p>Autores o personas de las que has aprendido</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>29 Gratitud por:</b></p> <p>La naturaleza</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>30 Gratitud por:</b></p> <p>Que tienes la capacidad de ser agradecido</p> <p><input type="checkbox"/></p>

*"Mientras haya vida y amor en tu corazón hay motivo de gratitud y bendición"*

*-Issis León*



ISSIS  
LEÓN

# RETO 30 DIAS DE AUTOCONOCIMIENTO



Mes: \_\_\_\_\_

Año: \_\_\_\_\_

<p><b>1</b></p> <p>¿Cómo me sentí hoy conmigo?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p><b>2</b></p> <p>¿Qué me gusta más de estar vivo?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>3</b></p> <p>¿Qué dicen hoy mis acciones sobre mí?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>4</b></p> <p>¿Cómo expreso mi amor a otros?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>5</b></p> <p>¿Cuál es mi frase preferida?</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>6</b></p> <p>¿Qué me gusta hacer para consentirme?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>7</b></p> <p>¿Qué hice hoy por otros?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>8</b></p> <p>¿Cuál es mi tipo de comida favorita?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>9</b></p> <p>¿A quienes amo?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>10</b></p> <p>¿Cuál es mi forma de resolver obstáculos?</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>11</b></p> <p>¿Si muriera hoy moriría feliz?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>12</b></p> <p>¿Qué temas me gusta leer?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>13</b></p> <p>Recuerdo de un momento muy feliz de mi vida</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>14</b></p> <p>¿Hoy agradecí a la vida lo que tengo?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>15</b></p> <p>¿Me estoy creando en una mejor persona?</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>16</b></p> <p>Si mi niño me conociera, ¿estaría feliz de en quien me convertí?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>17</b></p> <p>3 formas de cuidarme a mí mismo</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>18</b></p> <p>¿Qué aprendí hoy?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>19</b></p> <p>¿Le dije a alguien que amo, que lo amo?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>20</b></p> <p>¿Estoy desperdiciando mi tiempo vida?</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>21</b></p> <p>¿Cuál es mi propósito de existencia?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>22</b></p> <p>¿Qué voy a hacer para crearme mejor cada día?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>23</b></p> <p>Un recuerdo bonito de tu infancia</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>24</b></p> <p>¿Cuál es tu hobby favorito?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>25</b></p> <p>¿Cuáles son 3 cualidades de mí que me gustan?</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p><b>26</b></p> <p>¿Qué es lo que más me gusta de mi forma de ser?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>27</b></p> <p>¿Cuál es la canción que me ayude en momentos difíciles?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>28</b></p> <p>¿Cuáles son las 3 cosas que me gustaría hacer antes de morir?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>29</b></p> <p>¿Me gusta mi vida?</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>30</b></p> <p>¿Cuál es tu filosofía del amor?</p> <p><input type="checkbox"/></p>

*"La cuestión no es ser o no ser, ya eres; la cuestión es saber quién eres y no dudarlo"*

-Issis León



ISSIS  
LEÓN

# LISTA DE TAREAS SEMANAL

FECHA: \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS DEL MES

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

## METAS SEMANALES

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

## TAREAS

L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## NOTAS PARA LA SIGUIENTE SEMANA

## TU FRASE INSPIRACIONAL



# CALENDARIO DE PROYECTOS

Nombre: .....

FECHA	PROYECTO	COMPLETADO
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>