

Diario de Avances Terapéuticos

Lorena “Lolo” Castany

www.psicologiaparaartistas.com



Registro

Salud ¿Cómo estoy?

Estoy agradecido(a) por

Tengo la intención de manifestar

Celebraré mi abundancia mediante

Registro de Sueño

[illegible]

Registro de Autocuidado

Semana

Tareas de Autocuidado	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom

Notas

Registro de Hábitos

semana

Hábito	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom

Notas

Citas

LUGAR:	FECHA:
DOCTOR(A):	
APPOINTMENT PURPOSE:	

PREGUNTAS PARA HACER

☐

☐

☐

NOTAS DEL DOCTOR

LISTA DE TAREAS DESPUÉS DE LA CITA

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Registro de Medicación

[illegible]

Registro de Medicación

[illegible]

Medicación

Actividad:

Duración:

[illegible]

Diario de Gratitud

Fecha:This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

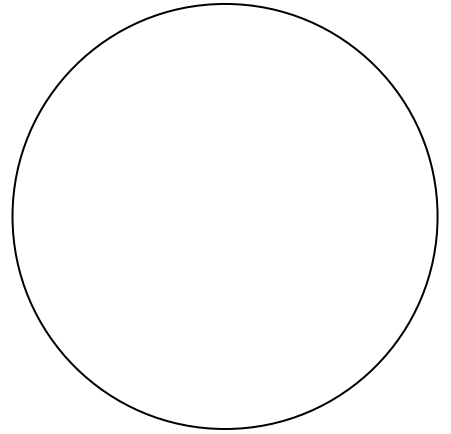
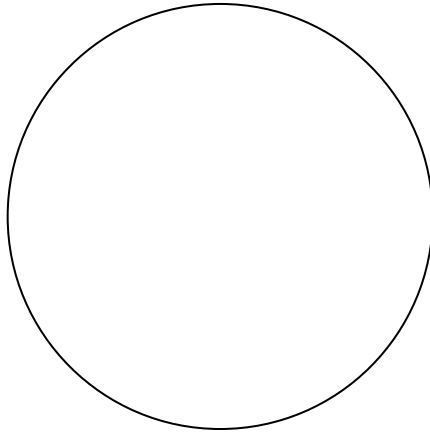
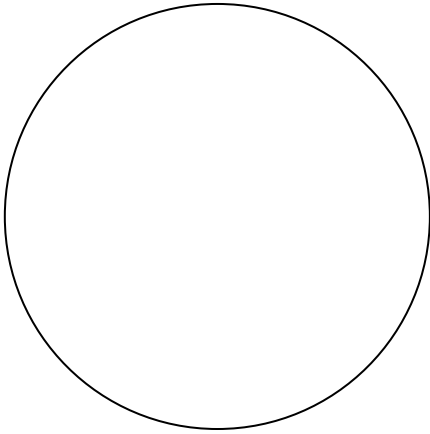
Mis Objetivos

[illegible]

Mis Objetivos

Inspiraciones

Afirmaciones Positivas



Mi Declaración Positiva de Afirmación

[illegible]

Planificador de Metas

Fecha de inicio:

Fecha de finalización:

Mi Meta

Afirmación

Planes de Acción

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

REENCUADRE: Transforma tus pensamientos

Pensamiento Negativo	Pensamiento Positivo
Pensamiento Negativo	Pensamiento Positivo
Pensamiento Negativo	Pensamiento Positivo
Pensamiento Negativo	Pensamiento Positivo

Pensamiento Positivo

Registro de Comportamientos

Semana:

Tareas de Comportamiento	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom

Notas

Planificador Diario

Date:

Afirmación Diaria		Estoy Agradecido(a) Por	
Horario		3 Tareas Principales	
06:00			
07:00			
08:00			
09:00		Lista de Tareas	
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

Planificador Diario

Date:

Afirmación Diaria		Estoy Agradecido(a) Por	
Horario		3 Tareas Principales	
06:00			
07:00			
08:00			
09:00		Lista de Tareas	
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

Planificador Diario

Date:

Afirmación Diaria		Estoy Agradecido(a) Por	
Horario		3 Tareas Principales	
06:00			
07:00			
08:00			
09:00		Lista de Tareas	
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

Planificador Diario

Date:

Afirmación Diaria		Estoy Agradecido(a) Por	
Horario		3 Tareas Principales	
06:00			
07:00			
08:00			
09:00		Lista de Tareas	
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

Situación Actual

Fecha:

Mi Situación Actual

Preocupaciones Sobre Mi Situación Actual

Cosas por las que estoy agradecido(a) a pesar de mi situación

Cuál Es Mi Resultado Deseado

Registro de Actividades

ACTIVIDADES QUE ME ENCANTA HACER EN CASA

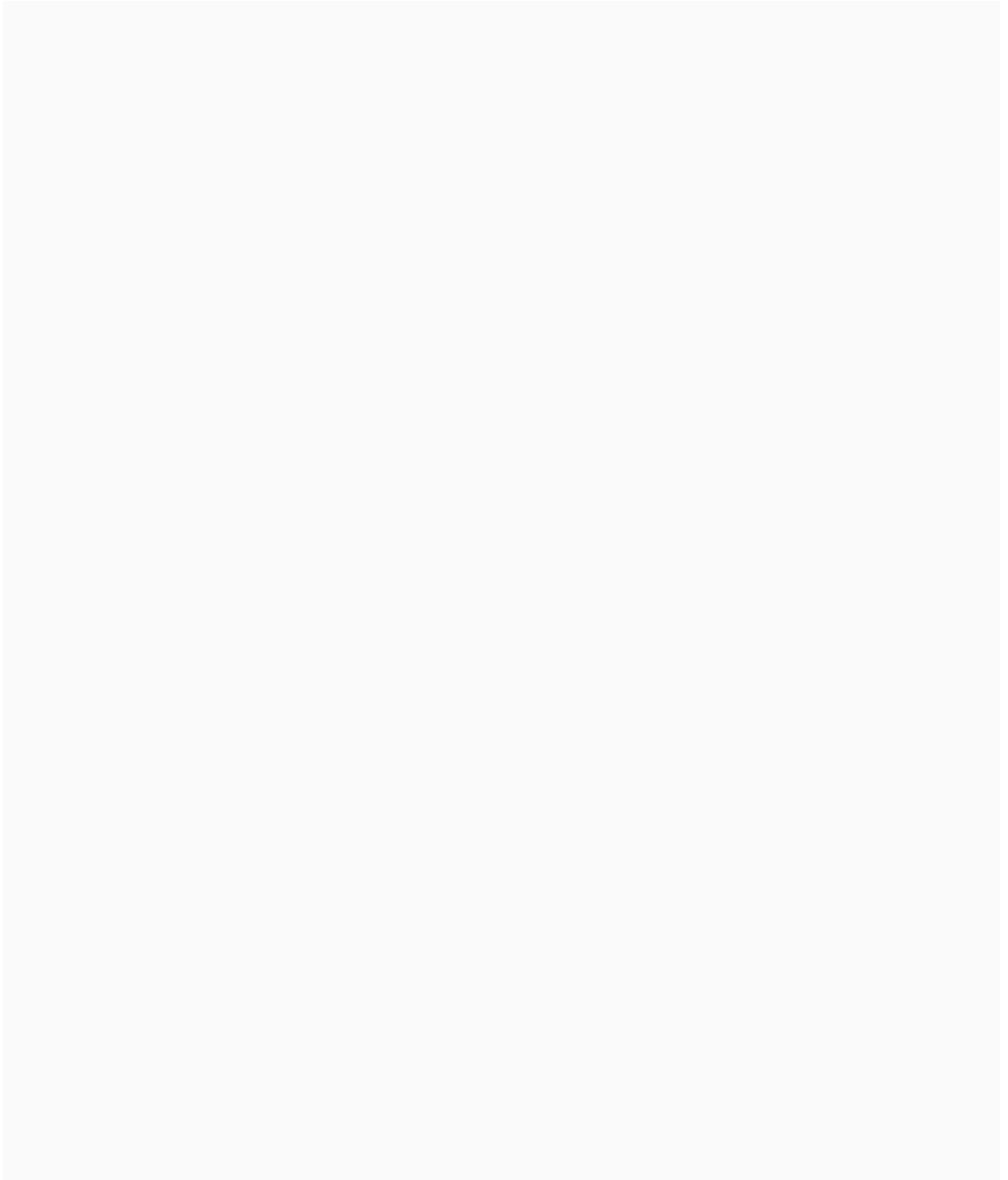
ACTIVIDADES QUE ME ENCANTA HACER FUERA DE CASA

ACTIVIDADES QUE ME ENCANTA HACER CON OTROS

ACTIVIDADES QUE ME EMOCIONA PROBAR

TABLERO DE VISIÓN

Dibuja o has un collage que envisions tu futuro



Lista de Deseos

[illegible][illegible]

Lista de Tareas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Notas Importantes

Fecha:[illegible]

Notas del Diario

Handwriting practice lines for the notebook page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

www.psicologiaparaartistas.com

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

info@psicologiaparaartistas.com

IG: [@psicologiaparaartistas](https://www.instagram.com/psicologiaparaartistas)

