

Calendario de humor

Muy bien
Bien/Normal
Regular
Mal
Horrible

¿Cómo utilizar esta herramienta?

- 1- Al final del día valora, en términos generales, como ha ido
- 2- Pinta el cuadradito del día con el color que mejor lo resuma
- 3- Rellena durante al menos 3 meses este calendario

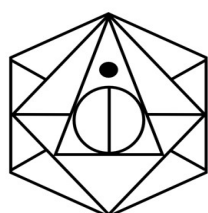
¿Para qué se utiliza?

Para **tomar consciencia** de nuestro estado emocional

Para aprender a vivir en el **Presente**

Para conocernos mejor y tomar **decisiones**

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept	Oct	Nov	Dic
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												



COACHING
INTELIGENCIA EMOCIONAL