

# Registro Diario

Fecha:.....

## Comienzo del día

Este día, ¿qué valor te gustaría poner en juego?

---

---

---

¿Qué acción o acciones concretas querrías realizar para poner este valor en juego?

---

---

---

¿Qué pensamientos y sentimientos surgen que podrían ser barreras para esta acción o acciones?

---

---

---

¿Estás dispuesto a convivir hoy con los pensamientos y sentimientos que surjan como resultado de tu acción comprometida?

<b>Sí</b>
<b>No</b>

→ ¡Avanzá y experimentá esta jornada!

→ Retrocedé, elegí una acción valorada distinta, y repetí el ejercicio.

## Puntuación al final del día

*Durante este día, he actuado consistentemente con mi dirección valorada:*

1 Nada en absoluto	2 Un poco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Mucho
-----------------------	--------------	--------------------	---------------	------------