

Planner semanal

Autocuidado emocional

¿Cómo me quiero sentir esta semana?



Mi momento del día será...

Para ello, realizaré las siguientes actividades

Día 1: _____

Día 2: _____

Día 3: _____

Día 4: _____

Día 5: _____

Día 6: _____

"Aunque todo parezca nada, vuelve a empezar"

CONTACTO

+51 904 455 219

REDES SOCIALES

@PsicoRQ