

DIARIO DE MIMOS

SEMANA

1. En breve Lograré...(un buen hábito para mimarte)

2. Esta semana mi momento de mimos será...

1

2

3

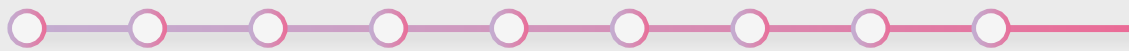
4

5

3. Es importante para mí porque...

4. PUEDO hacerlo porque...

- ☐ Me lo merezco
- ☐ Quiero conocerme y disfrutarme
- ☐ Quiero sacarme el máximo partido
- ☐ No quiero que las emociones se somaticen

5. Escala de motivación:**6. Si quiero dejarlo, me tengo que recordar que...**

7. Mi recompensa:
