Registro Diario – Habilidades Realizadas

Mes	Día							
1. Mente Sabia		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2. Observar Sin Juzgar		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3. Efectividad, Concentrarse En Lo Que Sí Funciona		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
4. Construir Experiencias Positivas		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5. Auto calma		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6. El otro lado de la moneda		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7. Acción Opuesta		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8. Distraerse		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9. No asumir		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10. Ejercicio		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
11. Auto Cuidado		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
12. Aceptar Radicalmente		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
13. Mindfulness o Meditación		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
14. Pedir Ayuda		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
15. Discurso Asertivo		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
16. Crear Estructura		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
17. Validación de Emociones		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
18. Evitar Actos Impulsivos		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
19.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
20.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
21.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
22.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
23.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
24.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
25.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
26.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
29.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30.		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Día	Emociones												
	Dolor	Tristeza	Vergüenza	Enojo	Miedo	Envidia	Celos	Culpa	Soledad	Ansiedad	Autenticidad		
	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5		
Lun													
Mar													
Mier													
Jue													
Vier													
Sab													
Dom													