

CONNECTING - ME

check up

SUEÑO DE LA NOCHE ANTERIOR	DURACIÓN	7	8	9	10	11	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	CALIDAD						ENERGÍA AL DESPERTAR													

RECODATORIOS DE DESCANSO

Respiración consciente
 Descanso de 5 minutos por cada 45 de trabajo
 Deporte

MINUTOS DE MEDITACIÓN

CONEXIÓN CON DIOS

- Leer evangelio
- Contemplar naturaleza
- Música espiritual
- Podcast
- Hablar con Dios

TIPO DE FLOW

OTRO _____

SUEÑO DE LA NOCHE ANTERIOR	DURACIÓN	7	8	9	10	11	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	CALIDAD						ENERGÍA AL DESPERTAR													

RECODATORIOS DE DESCANSO

Respiración consciente
 Descanso de 5 minutos por cada 45 de trabajo
 Deporte

MINUTOS DE MEDITACIÓN

CONEXIÓN CON DIOS

- Leer evangelio
- Contemplar naturaleza
- Música espiritual
- Podcast
- Hablar con Dios

TIPO DE FLOW

OTRO _____

SUEÑO DE LA NOCHE ANTERIOR	DURACIÓN	7	8	9	10	11	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	CALIDAD						ENERGÍA AL DESPERTAR													

RECODATORIOS DE DESCANSO

Respiración consciente
 Descanso de 5 minutos por cada 45 de trabajo
 Deporte

MINUTOS DE MEDITACIÓN

CONEXIÓN CON DIOS

- Leer evangelio
- Contemplar naturaleza
- Música espiritual
- Podcast
- Hablar con Dios

TIPO DE FLOW

OTRO _____