



Evaluación diaria

MILDRED ALOMAR
COACH/MENTORA
TRANSFORMACIONAL



El objetivo de tener una evaluación reflexiva es proporcionar un espacio íntimo y personal donde podamos procesar nuestras experiencias, pensamientos y emociones de manera consciente. A través de la escritura reflexiva, podemos profundizar en nuestro autoconocimiento, identificar patrones de comportamiento y emociones, y encontrar claridad en situaciones complejas. Este ejercicio regular nos permite conectar con nuestras inquietudes más profundas, hacer un seguimiento de nuestro crecimiento personal y profesional, y tomar decisiones más alineadas con nuestras metas y valores. En resumen, el diario reflexivo es una herramienta poderosa para fomentar la autoevaluación, promover el bienestar emocional y mantenernos enfocados en nuestro desarrollo integral.



Soy una coach, mentora, y conferencista internacional con más de 30 años de experiencia en el campo de la educación y el desarrollo personal. Como experta en Neurocoaching y Mentoring para el empoderamiento y la autenticidad, he dedicado mi vida a ayudar a mujeres de todo el mundo a alcanzar su máximo potencial en todas las áreas de sus vidas, abarcando el desarrollo físico, mental, emocional y espiritual.

Soy la fundadora de Neuroflama/Tu Cerebro al Mando, plataformas diseñadas para empoderar a las mujeres y guiarlas en su camino hacia la transformación personal y profesional.

Fecha:

¿QUÉ HICE HOY PARA AVANZAR
EN MI ÁREA
ESPIRITUAL/EMOCIONAL/FÍSICA/
MENTAL?

Fecha: _____

**¿CÓMO ME SENTÍ
DURANTE EL PROCESO?**

Fecha: _____

¿QUÉ APRENDÍ DE MÍ MISMA HOY?

Fecha: _____

¿CÓMO ME AUTOEVALUARÍA HOY (1-10)?

Fecha: _____

¿QUÉ PUEDO MEJORAR MAÑANA?

Fecha: _____

AFIRMACIONES POSITIVAS DEL DÍA:

Recuerda que cada palabra escrita aquí es un reflejo de tu crecimiento, de tu camino y de la valentía con la que enfrentas cada día. Este espacio te ha permitido descubrir más sobre ti misma, sobre tus emociones, pensamientos y metas.

Sigue volviendo a estas páginas con honestidad y apertura, porque aquí es donde florece tu verdad.

Termina siempre con gratitud, reconociendo lo aprendido y confiando en el poder de tus reflexiones para guiarte hacia un mañana más claro y pleno. 🌱 ✨ ¡Sigue escribiendo, sigue creciendo!



Buscame @neuroflama, en
Instagram, facebook y Youtube
whatsapp+1(980)403-2772