BONUS 5

BITÁCORA MENTE ACTIVA

Tu rutina de 15 minutos al día



PleniActiva Cognitiva · Bono de Regalo

PLENI ACTIVA

MI PLAN SEMANAL

Semana del: _____

Lunes	_____	_____
Martes	_____	_____
Miércoles	_____	_____
Jueves	_____	_____
Viernes	_____	_____
Sábado	_____	_____
Domingo	_____	_____

PLENI ACTIVA

REGISTRO DIARIO

Fecha: _____ ____/____/_____

Módulo trabajado: _____

¿Cómo se sintió hoy?



Encierra en un círculo tu estado de ánimo.

Notas del día: _____

_____

Fecha: _____ ____/____/_____

Módulo trabajado: _____

¿Cómo se sintió hoy?



Encierra en un círculo tu estado de ánimo.

Notas del día: _____

_____

Fecha: _____ ____/____/_____

Módulo trabajado: _____

¿Cómo se sintió hoy?



Encierra en un círculo tu estado de ánimo.

PLENI ACTIVA

MI PROGRESO DEL MES

Pequeños hábitos,
grandes cambios.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1 ☆	2 ☆	3 ☆	4 ☆	5 ☆	6 ☆	7 ☆
8 ☆	9 ☆	10 ☆	11 ☆	12 ☆	13 ☆	14 ☆
15 ☆	16 ☆	17 ☆	18 ☆	19 ☆	20 ☆	21 ☆
22 ☆	23 ☆	24 ☆	25 ☆	26 ☆	27 ☆	28 ☆
29 ☆	30 ☆	31 ☆				

LEYENDA

☆ Actividad realizada

☐ Día sin actividad

PLENI ACTIVA

MIS LOGROS

Cada logro, por pequeño que parezca,
también es un gran paso.

Mis logros importantes

Retos que superé

Momentos que me hicieron feliz

Lo que aprendí

Mis próximos objetivos

PLENI ACTIVA

CÓMO ME SIENTO

Esta semana, tómate un momento para reconocer lo que sientes.

Cada día, elige la cara que mejor represente tu estado de ánimo y rodéala.

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

UN MOMENTO PARA TI

¿Qué sentiste esta semana? ¿Qué te hizo sentir bien y qué te costó más? Puedes escribir lo que quieras, sin juicios.

PLENI ACTIVA

METAS SUAVES

Pequeños pasos también te llevan muy lejos.

Este mes, elige tres metas que te hagan bien.

Quiero lograr:

☐ _____

_____

_____

Quiero lograr:

☐ _____

_____

_____

Quiero lograr:

☐ _____

_____

_____

PLENI ACTIVA

NOTAS Y RECUERDOS



BITÁCORA MENTE ACTIVA

Pequeños hábitos, grandes beneficios

Dedicar solo 15 minutos al día a tu mente puede hacer una gran diferencia. Esta rutina te ayuda a mantener la memoria activa, la concentración y el bienestar emocional, mientras disfrutas de un momento solo para ti.

¿Cómo usar esta bitácora?

Cada día, dedica 15 minutos a las actividades propuestas. Marca lo que hiciste, cómo te sentiste y cualquier nota que quieras guardar.

Tu rutina en 4 pasos

1

Elige tu momento

Busca un horario tranquilo, donde puedas concentrarte sin distracciones.

2

Realiza las actividades

Sigue las propuestas del día. Son simples, variadas y pensadas para tu bienestar.

3

Marca tu avance

Tacha lo que hiciste y celebra cada pequeño logro. ¡Cuenta!

4

Disfruta el proceso

No se trata de ser perfecto, sino de mantener el hábito. Tu mente lo agradece.

Hoy es un buen día para empezar.

PLENI ACTIVA