



Bitácora diaria

Esta bitácora registra tus intenciones diarias y tu balance al terminar el día



kaizen people
por Mónica Bastidas

Recomendaciones para llevar la bitácora

Llevar un registro de tu día a día y de tu propósito diario te ayudará a hacer un ejercicio más consciente de tu manejo emocional, de tu bienestar en general y de dónde quieres mantener tu enfoque.

Cada día registra **al comenzar el día** en la parte izquierda la intención principal de tu día, 3 acciones clave que quieres avanzar y 3 cosas por las que estás agradecido.

En la parte derecha **al finalizar tu día** haz un balance identificando: tu emoción dominante, tu momento favorito, aprendizaje principal, y tus niveles promedio de tranquilidad y confianza y de consciencia de tu diálogo interno.

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Bitácora diaria

Día ____

Balance del día

Intención diaria

Mi intención de hoy es:

3 Tareas clave que me voy a enfocar hoy:

3 Cosas que agradezco hoy:

Mi emoción dominante del día fue:

Mi momento favorito del día fue:

Mi mayor aprendizaje del día:

Mi nivel promedio de tranquilidad y confianza hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤

Mi nivel promedio de auto-indagación hoy fue:

① ② ③ ④ ⑤