



# MomProject Planificador Equilibrio

## Tu visión de equilibrio

Describe cómo sería una semana equilibrada para ti.

### Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

### Prioridades

Selecciona tres prioridades laborales, familiares y personales.

### Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

## **Agenda consciente**

Reserva tiempo para descanso y autocuidado.

### **Preguntas para reflexionar**

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

## **Seguimiento**

Registra tu nivel de energía diariamente.

### **Preguntas para reflexionar**

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?

# Reflexión

¿Qué aprendiste esta semana?

## Preguntas para reflexionar

- ¿Qué está funcionando bien actualmente?
- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Qué acción concreta puedo tomar esta semana?