

pensio

Diario de 5 minutos

5 min

El método del diario de cinco minutos, listo para usar: tres prompts breves de gratitud e intención para la mañana y tres de reflexión para cerrar la noche. Una estructura simple de 5 minutos para crear el hábito de escribir cada día.

SECCIÓN 1

Hoy agradezco...

SECCIÓN 2

¿Qué haría de hoy un gran día?

SECCIÓN 3

Afirmación diaria

Soy...

SECCIÓN 4

3 cosas increíbles que pasaron hoy

¿Qué aprendí hoy?
