

## Ejercicios sesión semanal

¿Qué va bien? ¿De que estoy orgullosa / agradecida esta semana? ¡Celebra los micro triunfos!

¿Qué obstáculos o desafíos he tenido esta semana? ¿Qué es lo que más me ha costado?

Si no he encontrado ningún obstáculo: Enhorabuena! ¿Cómo ha sido esta vez diferente de otras en el pasado?  
¿Cuál ha sido la clave para mi éxito?

## Ejercicios sesión semanal

Si he encontrado obstáculos: ¿Cómo puedo corregir el curso de esta situación? ¿Qué tiene que pasar diferente ahora para que esto no se repita? Recuerda y anota por qué crear nuevos hábitos es importante para ti (factor motivador).

Mis pasos a seguir para esta semana: