

Mes: _____ Año: _____ Expedición: _____

MI GALAXIA DEL MES

MIS CINCO CONSTELACIONES

Clave: dolor 1 sin dolor y 5 máximo. Energía 1 nada y 5 mucha. Sueño 1 muy mal y 5 muy bien. Ánimo 1 muy bajo y 5 muy alto. Vida 1 apenas pude y 5 con normalidad.

SEMANA 1

Del ____ / ____ al ____ / ____

Del 1 al 5

DOLOR	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ENERGÍA	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
SUEÑO	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ÁNIMO	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
VIDA	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Mis notas:

La palabra de mi semana: _____

SEMANA 2

Del ____ / ____ al ____ / ____

Del 1 al 5

DOLOR	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ENERGÍA	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
SUEÑO	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ÁNIMO	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
VIDA	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Mis notas:

La palabra de mi semana: _____

SEMANA 3

Del ____ / ____ al ____ / ____

Del 1 al 5

DOLOR	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ENERGÍA	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
SUEÑO	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ÁNIMO	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
VIDA	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Mis notas:

La palabra de mi semana: _____

SEMANA 4

Del ____ / ____ al ____ / ____

Del 1 al 5

DOLOR	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ENERGÍA	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
SUEÑO	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ÁNIMO	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
VIDA	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Mis notas:

La palabra de mi semana: _____

SEMANA 5

Del ____ / ____ al ____ / ____

Del 1 al 5

DOLOR	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ENERGÍA	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
SUEÑO	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ÁNIMO	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
VIDA	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Mis notas:

La palabra de mi semana: _____

LECTURA DE MI GALAXIA

El día es una estrella.
La semana, una constelación.
El mes, una galaxia.



UN HITO

Algo importante que dejó huella este mes.



UN PATRÓN

Algo que se repitió o que empecé a comprender.



LO QUE ME AYUDÓ

Una idea o algo que quiero recordar o repetir.



MI PRÓXIMA BRÚJULA

Algo que necesito cuidar o contar.

CÓMO USAR MI GALAXIA

Al terminar cada semana, marca una estrella por señal según cómo la has vivido en conjunto. Tu tinta puede hablar en verde, naranja o rojo, para jugar con los colores del semáforo.

Si una semana no se puede resumir, deja sólo un punto de luz ✨. También forma parte de tu cielo, sin culpas.



Una iniciativa de ©Pelusa
@Pelusamientos · pelusa.es