



#EXPEDICIÓNPELUSA

EL DESPUÉS · Mi regreso

Un recurso imprimible para observar tu camino, a tu ritmo.

MI OBSERVATORIO SEMANAL DE LA EXPEDICIÓN

7 días para observar cómo sigo, sin prisa y sin culpa.

Semana n° _____ · Empiezo el ____ / ____ / _____

“Una Expedición no crea otro cielo.
Solo me ayuda a mirar más de cerca una parte del mío.”

DÍA	DOLOR	ENERGÍA	SUEÑO	ÁNIMO	VIDA COTIDIANA
Fecha	De poco a máximo dolor	De nada a mucha energía	De dormir mal a bien	De ánimo bajo a alto	De apenas pude a pude con normalidad
DÍA 1 _/_/_  Hoy solo marco un punto de luz					
DÍA 2 _/_/_  Hoy solo marco un punto de luz					
DÍA 3 _/_/_  Hoy solo marco un punto de luz					
DÍA 4 _/_/_  Hoy solo marco un punto de luz					
DÍA 5 _/_/_  Hoy solo marco un punto de luz					
DÍA 6 _/_/_  Hoy solo marco un punto de luz					
DÍA 7 _/_/_  Hoy solo marco un punto de luz					

MI CONSTELACIÓN DE LA SEMANA



UN HITO

Algo importante que ocurrió esta semana.



UNA IDEA

Algo que pensé, comprendí o quiero recordar.



PARA SEGUIR CUIDÁNDOME

Para orientarme esta semana y contarle a mi red de apoyo



Cómo usar mi observatorio
Marca una estrella en cada línea según cómo ha sido tu día.
0 = mínimo · 10 = máximo.

Si hoy no puedes o no quieres registrar, deja en tu día un **punto** de luz.

“OBSERVAR NO ES JUZGAR.
ES RECONOCER LO QUE ESTÁ
PASANDO.”



#EXPEDICIÓNPELUSA

Una iniciativa de ©Pelusa · @Pelusamientos · pelusa.es

Imprime tantas hojas como semanas quieras observar.