

Elementos del bienestar

Registra las actividades relacionadas con los elementos del bienestar que realices durante cinco días, no tienes que llenar todos los elementos, solamente los que correspondan a la definición del elemento.

Día 1			
Elemento del bienestar	Mañana	Tarde	Noche
Positividad (Positivity)			
Relaciones positivas (Relationships)			
Involucramiento (Engagement)			
Significado (Meaning)			
Logro (Achievement)			

Día 2			
Elemento del bienestar	Mañana	Tarde	Noche
Positividad (Positivity)			
Relaciones positivas (Relationships)			
Involucramiento (Engagement)			
Significado (Meaning)			
Logro (Achievement)			

Día 3			
Elemento del bienestar	Mañana	Tarde	Noche
Positividad (Positivity)			
Relaciones positivas (Relationships)			
Involucramiento (Engagement)			
Significado (Meaning)			
Logro (Achievement)			

Día 4			
Elemento del bienestar	Mañana	Tarde	Noche
Positividad (Positivity)			
Relaciones positivas (Relationships)			
Involucramiento (Engagement)			
Significado (Meaning)			
Logro (Achievement)			

Día 5

Elemento del bienestar	Mañana	Tarde	Noche
Positividad (Positivity)			
Relaciones positivas (Relationships)			
Involucramiento (Engagement)			
Significado (Meaning)			
Logro (Achievement)			