

MIS FAVORITOS

Películas: _____

Libros: _____

Canciones: _____

Comida: _____

Bebidas: _____

Restaurantes: _____

Programas de TV: _____

Ropa: _____

Colores: _____

Discos: _____

| | |
|------------------------|-------------------------|
| VALORES DE INVIERNO | VALORES DE PRIMAVERA |
| VALORES DE VERANO | VALORES DE OTOÑO |

Nombre: _____

Médico: _____

HISTORIAL MÉDICO

| AÑO | EDAD | ESTATURA | PESO | PRESIÓN SANGUÍNEA | NIVELES DE GLUCOSA | COLESTEROL BUENO | COLESTEROL MALO |
|-----|------|----------|------|-------------------|--------------------|------------------|-----------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

FECHAS IMPORTANTES

Nuestro aniversario: _____

Cumpleaños de mi pareja: _____

Cumpleaños de mis hijos: _____

Cumpleaños de mis padres: _____

Otros cumpleaños en la familia: _____

Cumpleaños de mis amigos: _____

Logros en mi carrera: _____

DE TODO UN POCO

Escriba aquí otras notas, pegue fotos, tiques, entradas... ¡lo que quiera!

DE TODO UN POCO

Escriba aquí otras notas, pegue fotos, tiques, entradas... ¡lo que quiera!

PLAN DE OBJETIVOS

| OBJETIVO | FECHA DE REALIZACIÓN |
|----------|----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

AÑO: _____



Mi edad es: _____

Trabajo en: _____

El trabajo de mis sueños es: _____

Mi mayor amigo/a es: _____

El amor de mi vida es: _____

Vivo en: _____

Vivo con: _____

Una palabra que me describe es: _____

Mi hobby favorito es: _____

Una cosa que me gustaría cambiar es: _____

Mi objetivo personal es: _____

Mi objetivo profesional es: _____

La persona a la que admiro es: _____

Deseo que: _____

Mi recuerdo favorito es: _____

AÑO: _____



Mi edad es: _____

Trabajo en: _____

El trabajo de mis sueños es: _____

Mi mayor amigo/a es: _____

El amor de mi vida es: _____

Vivo en: _____

Vivo con: _____

Una palabra que me describe es: _____

Mi hobby favorito es: _____

Una cosa que me gustaría cambiar es: _____

Mi objetivo personal es: _____

Mi objetivo profesional es: _____

La persona a la que admiro es: _____

Deseo que: _____

Mi recuerdo favorito es: _____

AÑO: _____



Mi edad es: _____

Trabajo en: _____

El trabajo de mis sueños es: _____

Mi mayor amigo/a es: _____

El amor de mi vida es: _____

Vivo en: _____

Vivo con: _____

Una palabra que me describe es: _____

Mi hobby favorito es: _____

Una cosa que me gustaría cambiar es: _____

AÑO: _____



Mi edad es: _____

Trabajo en: _____

El trabajo de mis sueños es: _____

Mi mayor amigo/a es: _____

El amor de mi vida es: _____

Vivo en: _____

Vivo con: _____

Una palabra que me describe es: _____

Mi hobby favorito es: _____

Una cosa que me gustaría cambiar es: _____

Mi objetivo personal es: _____

Mi objetivo profesional es: _____

La persona a la que admiro es: _____

Deseo que: _____

Mi recuerdo favorito es: _____

Mi objetivo personal es: _____

Mi objetivo profesional es: _____

La persona a la que admiro es: _____

Deseo que: _____

Mi recuerdo favorito es: _____

AÑO: _____



Mi edad es: _____

Trabajo en: _____

El trabajo de mis sueños es: _____

Mi mayor amigo/a es: _____

El amor de mi vida es: _____

Vivo en: _____

Vivo con: _____

Una palabra que me describe es: _____

Mi hobby favorito es: _____

Una cosa que me gustaría cambiar es: _____

Mi objetivo personal es: _____

Mi objetivo profesional es: _____

La persona a la que admiro es: _____

Deseo que: _____

Mi recuerdo favorito es: _____
