



Write down two goals
for body, mind and spirit.
Then over the next 14 days,
put a checkmark in the box
for each day you make
your goal!



You can
do it!



BODY

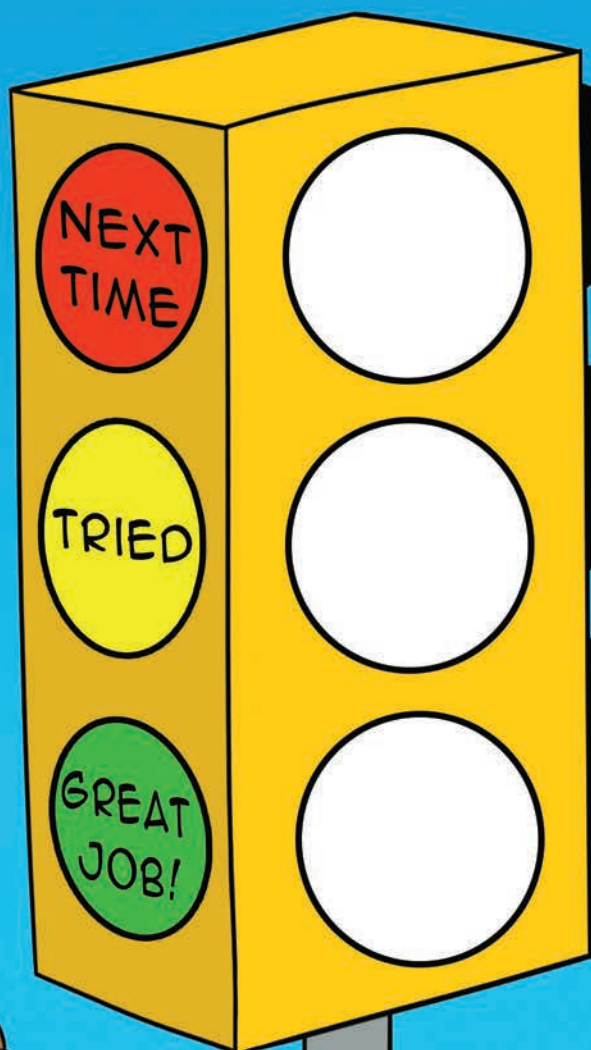
MIND

SPIRIT

GOALS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

How Did You Do?

Look back at your chart and see how you did on your goals. Color the stoplight in red, yellow or green based on how you did.



Remember, even if you don't finish all of your goals, don't feel bad. just try again!



ESCRIBE DOS OBJETIVOS
PARA TU CUERPO, PARA TU
MENTE Y PARA TU ESPÍRITU.
DURANTE LOS PRÓXIMOS 14 DÍAS,
¡MARCA LA CASILLA POR CADA
DÍA QUE CUMPLAS TU
OBJETIVO!



¡TÚ
PUEDES
HACERLO!

CUERPO

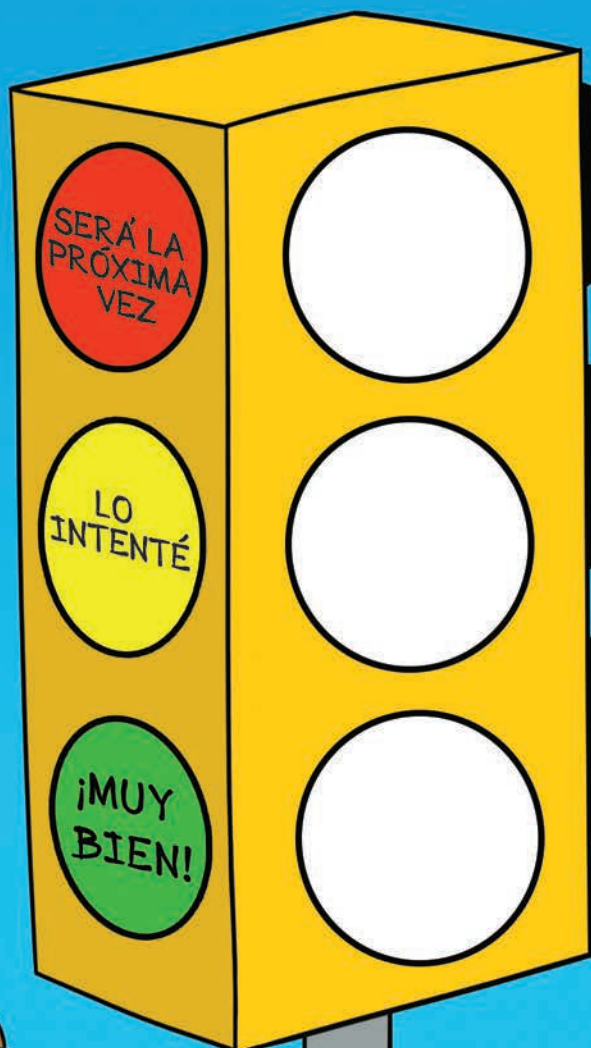
MENTE

ESPÍRITU

OBJETIVOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

¿Qué tal te fue?

REVISA TU TABLA Y REVISA TUS OBJETIVOS.
COLOREA LA LUZ EN ROJO, AMARILLO O VERDE,
EN DEPENDENCIA DE CÓMO TE FUE.



RECUERDA, SI NO CUMPLISTE
TODOS TUS OBJETIVOS, NO
TE SIENTAS MAL. ¡INTÉNTALO
OTRA VEZ!