

BITÁCORA DE AGRADECIMIENTO

Para afrontar los **nuevos retos.**
Para no perder **tu independencia**
Para seguir **siendo tú.**

Infórmate y toma **acción** en la Esclerosis Múltiple.
EL DIAGNÓSTICO ES TUYO,
EL CONTROL TAMBIÉN.

PORQUE CADA DÍA ES UN REGALO Y YO, , QUIERO VIVIRLO AL MÁXIMO,
SIENDO CADA VEZ MÁS VALIENTE, EMPIEZO ESTA BITÁCORA HOY



INICIO EL DÍA DANDO
GRACIAS POR:



ME PROPONGO
LOGRAR:



ME SIENTO VALIENTE
PORQUE:

LUNES

(DD/MM/AAAA)

MARTES

(DD/MM/AAAA)

MIÉRCOLES

(DD/MM/AAAA)

JUEVES

(DD/MM/AAAA)

VIERNES

(DD/MM/AAAA)

SÁBADO

(DD/MM/AAAA)

DOMINGO

(DD/MM/AAAA)

AL FINALIZAR LA SEMANA, LA ENSEÑANZA MÁS VALIOSA QUE GANÉ FUE:

SOY VALIENTE CUANDO RECONOZCO MI PROPIA FUERZA Y ME COMPROMETO A SEGUIR
ADELANTE CON ESTA BITÁCORA CADA NUEVA SEMANA.