

+ ✧ TRACKER DE EFT/TAPPING •••

FECHA INICIO: _____

FECHA CIERRE: _____

Antes de comenzar tus 28 días de *tapping*, registra cómo te sientes en la columna de la semana cero (S0) del chequeo semanal.

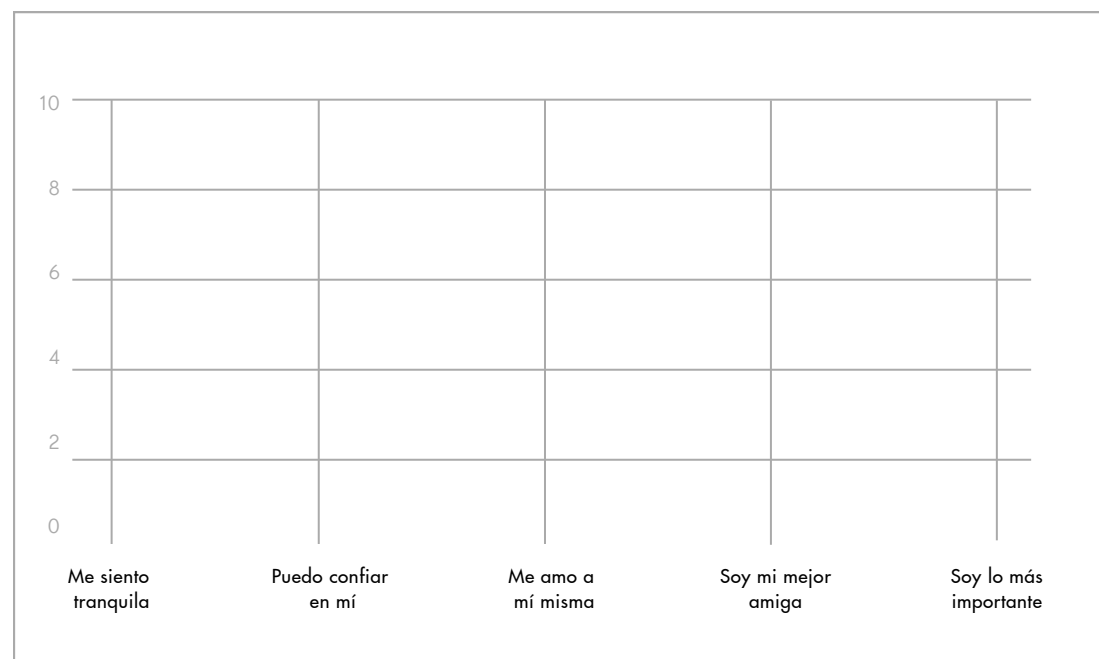
Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Fecha																												
✧ Tapping (mañana)																												
☾ Tapping (noche)																												

+ ✧ CHEQUEO SEMANAL

Marca del 0 al 10 cómo te sientes. Usa un color diferente cada semana.

Llena tu gráfica con el mismo color que usaste para llenar la tabla ese día.

Semana	S0	S1	S2	S3	S4
Me siento tranquila					
Puedo confiar en mí					
Me amo a mí misma					
Yo soy mi mejor amiga					
Yo soy lo más importante para mí					



+ ✧ JOURNALING SEMANAL

Cada semana, responde en tu libreta: ¿Qué estoy aprendiendo sobre mí misma? ¿Qué admiro de mí misma? ¿Qué me quiero agradecer?

NOTAS: _____
