

Hello!

BETAESPERA

NOMBRE:

Inicio:

PUNCIÓN:

BETA:

TRANSFER:

Visión General

Algunas de las cosas que deberían figurar en tu plannESPERA.

Comodín de la llamada.

Hidratarme correctamente.

Un cine.

Peli favorita ever.

Paseo a la fresca.

Darte un capricho.

Aprender algo nuevo.

LLorar un poquino si me apetece.

Una visita cultureta.

Como usar este planificador

Días antes de que comience la BETAESPERA debes cumplimentar este planner con la mayor precisión que puedas.

No es necesario que lo hagas de una sentada, puedes ir añadiendo, quitando, modificando campos según se vaya acercando el día.

Si vas a incluir ejercicio físico o alguna actividad que comprometa tu tratamiento ponlo en manos de tu especialista antes de implementarlo.

En la primera página tienes una BETAESPERA PROGRAMADA de ejemplo.

Semana 1

Esta semana

mi misión principal será:

Descansar y desconectar de redes sociales.

	FECHA	OBJETIVO	¿HECHO?
lunes	20 jun	TRANSFER. Comienza la BETAESPERA.	SI
martes	21 jun	Seguir con mi serie favorita.. Hoy tres capitulos porque yo lo valgo.	Al final he visto 4
miércoles	22 jun	DESAYUNO FUERA DE CASA. Sin prisa.	SI
jueves	23 jun	Media horita de paseo.	para mañana.
viernes	24 jun	Visita cultural a exposición de pintura.	Me ha encantado.
sábado	25 jun	Mi plan es no hacer ná de ná.	Hecho y con nota.
domingo	26 jun	Tapeo por la ciudad y siesta de sofá, peli y manta.	SI.

Resumen semanal:

Puntúa con un 10 por cada objetivo conseguido.

60

TOTAL PUNTOS SEMANA 1.

¿Qué es lo que más te está costando?

Lo de ir a andar lo llevo fatal. Lo he cambiado por llamar por teléfono cada día. Estoy bebiendo un litro de agua al día para hidratarme correctamente y me siento mucho mejor.

¿Cómo te sientes hoy?

La primera semana se me ha pasado más rápida de lo que esperaba.

¿Cómo te sientes de cara a la próxima semana?

Espero que se me pase tan rápida como esta, aunque a veces me entra el apechusque de miedo, incertidumbre y miedo, pero estoy llendo a la psicóloga una vez a la semana y me está ayudando bastante.

GRUPO DE APOYO

Hello!

Comunidad gratuita para pacientes
de Reproducción Asistida.

Semana 1

Esta semana

mi misión principal será:

FECHA

OBJETIVO

¿HECHO?

lunes		
martes		
miércoles		
jueves		
viernes		
sábado		
domingo		

Resumen semanal:

Puntúa con un 10 por cada objetivo conseguido.

TOTAL PUNTOS SEMANA 1.

¿Qué es lo que más te está costando?

¿Cómo te sientes hoy?

¿Cómo te sientes de cara a la próxima semana?

GRUPO DE APOYO

Hello!

Comunidad gratuita para pacientes
de Reproducción Asistida.

AGUA QUE HE BEBIDÓ AL DÍA

RECUERDA: Mínimo un litro, máximo dos y medio.

SEMANA 1

Anota dentro de los botes la cantidad de agua que has ingerido.

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO

GRUPO DE APOYO

Hello!

Comunidad gratuita para pacientes de Reproducción Asistida.

Además de hidratarte correctamente, procura comer fruta y verdura diariamente.

Semana 2

Esta semana

mi misión principal será:

FECHA

OBJETIVO

¿HECHO?

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo

Resumen semanal:

Puntúa con un 10 por cada objetivo conseguido.

TOTAL PUNTOS SEMANA 1.

¿Qué es lo que más te está costando?

¿Cómo te sientes hoy?

¿Cómo te sientes de cara a la próxima semana?

GRUPO DE APOYO

Hello!

Comunidad gratuita para pacientes
de Reproducción Asistida.

AGUA QUE HE BEBIDO AL DÍA

RECUERDA: Mínimo un litro, máximo dos y medio.

SEMANA 2

Anota dentro de los botes la cantidad de agua que has ingerido.

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO

GRUPO DE APOYO

Hello!

Comunidad gratuita para pacientes de Reproducción Asistida.

Además de hidratarte correctamente, procura comer fruta y verdura diariamente.

Semana 3

Esta semana

mi misión principal será:

FECHA

OBJETIVO

¿HECHO?

lunes		
martes		
miércoles		
jueves		
viernes		
sábado		
domingo		

Resumen semanal:

Puntúa con un 10 por cada objetivo conseguido.

TOTAL PUNTOS SEMANA 1.

¿Qué es lo que más te está costando?

¿Cómo te sientes hoy?

¿Cómo te sientes de cara a la próxima semana?

GRUPO DE APOYO

Hello!

Comunidad gratuita para pacientes
de Reproducción Asistida.

AGUA QUE HE BEBIDÓ AL DÍA

RECUERDA: Mínimo un litro, máximo dos y medio.

SEMANA 3

Anota dentro de los botes la cantidad de agua que has ingerido.

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO

GRUPO DE APOYO

Hello!

Comunidad gratuita para pacientes de Reproducción Asistida.

Además de hidratarte correctamente, procura comer fruta y verdura diariamente.

Semana 4

Esta semana

mi misión principal será:

FECHA

OBJETIVO

¿HECHO?

lunes		
martes		
miércoles		
jueves		
viernes		
sábado		
domingo		

Resumen semanal:

Puntúa con un 10 por cada objetivo conseguido.

TOTAL PUNTOS SEMANA 1.

¿Qué es lo que más te está costando?

¿Cómo te sientes hoy?

¿Cómo te sientes de cara a la próxima semana?

GRUPO DE APOYO

Hello!

Comunidad gratuita para pacientes
de Reproducción Asistida.

AGUA QUE HE BEBIDÓ AL DÍA

RECUERDA: Mínimo un litro, máximo dos y medio.

SEMANA 4

Anota dentro de los botes la cantidad de agua que has ingerido.

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO

GRUPO DE APOYO

Hello!

Comunidad gratuita para pacientes
de Reproducción Asistida.

Además de hidratarte correctamente, procura comer fruta y verdura diariamente.