

---



# Morning Routine Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido



Creado con LoomJournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- 
- Fill in your wake-up time and rate your sleep quality, energy, and mood each morning
  - Check off morning habits as you complete them — exercise, meditation, breakfast, water
  - Write three things you are grateful for to prime your brain for positivity
  - Set a morning affirmation and one clear intention for the day
  - Use the reflection space to capture dreams, emotions, or thoughts before they fade
  - Review weekly to spot patterns and refine your ideal morning routine



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se específico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se específico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se específico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se específico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se específico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se específico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se específico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora de despertar: \_\_\_\_\_

Calidad del sueño:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energía matutina:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ánimo al despertar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio:

Meditación:

Desayuno saludable:

Ingesta de Agua (vasos):



**Gratitud matutina** *(nombra tres cosas por las que estas agradecido esta mañana: se especifico)*

---

---

---

---

**Afirmación matutina** *(escribe una declaracion positiva 'yo soy...' que marque el tono de tu dia)*

---

---

---

---

**Intención matutina** *(en que quieres enfocarte mas hoy?)*

---

---

---

---