

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_



# WEEKLY REFLECTION

## Academic Goals Reflection:

*How did you do with your academic goals this week? What helped you be successful? What got in the way?*

## Gratitude Reflection:

*"This week I'm grateful for..."*

## Mindfulness Reflection:

- *What distractions in your mind/environment did you experience?*
- *What did you do about the distractions?*
- *What positive factors (such as calmness or quiet) did you experience?*

What are you looking forward to this weekend?

---

---

---

---

---

I rate this week \_ out of 5



Nombre: \_\_\_\_\_

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



# REFLEXIÓN SEMANAL

## Reflexión sobre los Objetivos Académicos:

¿Cómo te fue con tus objetivos académicos esta semana? ¿Qué le ayudó a tener éxito? ¿Qué se interpuso en el camino?

## Reflexión de Gratitud"

Esta semana estoy agradecido por..."

## Reflexión de Concienciación

- Qué distracciones en su mente/entorno experimentó?
- Qué hizo con respecto a las distracciones?
- ¿Qué factores positivos (como la calma o el silencio) experimentó?

¿Qué esperas para este fin de semana?

---

---

---

---

---

---

Calculo esta semana \_ de 5

