

Registro Diario de Señales

Semana del: _____

Mi tipo: _____

■ Cada vez que el nivel suba — aunque no explotes — anotalo acá.
Alcanza con que hayas sentido tensión o que algo te molestó más de lo esperado.

Día	¿A qué hora?	¿Qué pasó?	¿Señal?	¿Qué hiciste?
2 Día	<input type="checkbox"/> Mañana <input type="checkbox"/> Mediodía <input type="checkbox"/> Tarde	_____	<input type="radio"/> Cuerpo <input type="radio"/> Pensamiento <input type="radio"/> Conducta	<input type="checkbox"/> Nombré "sube" <input type="checkbox"/> Usé interruptor <input type="checkbox"/> Exploté igual
3 Día	<input type="checkbox"/> Mañana <input type="checkbox"/> Mediodía <input type="checkbox"/> Tarde	_____	<input type="radio"/> Cuerpo <input type="radio"/> Pensamiento <input type="radio"/> Conducta	<input type="checkbox"/> Nombré "sube" <input type="checkbox"/> Usé interruptor <input type="checkbox"/> Exploté igual
4 Día	<input type="checkbox"/> Mañana <input type="checkbox"/> Mediodía <input type="checkbox"/> Tarde	_____	<input type="radio"/> Cuerpo <input type="radio"/> Pensamiento <input type="radio"/> Conducta	<input type="checkbox"/> Nombré "sube" <input type="checkbox"/> Usé interruptor <input type="checkbox"/> Exploté igual
5 Día	<input type="checkbox"/> Mañana <input type="checkbox"/> Mediodía <input type="checkbox"/> Tarde	_____	<input type="radio"/> Cuerpo <input type="radio"/> Pensamiento <input type="radio"/> Conducta	<input type="checkbox"/> Nombré "sube" <input type="checkbox"/> Usé interruptor <input type="checkbox"/> Exploté igual
6 Día	<input type="checkbox"/> Mañana <input type="checkbox"/> Mediodía <input type="checkbox"/> Tarde	_____	<input type="radio"/> Cuerpo <input type="radio"/> Pensamiento <input type="radio"/> Conducta	<input type="checkbox"/> Nombré "sube" <input type="checkbox"/> Usé interruptor <input type="checkbox"/> Exploté igual
7 Día	<input type="checkbox"/> Mañana <input type="checkbox"/> Mediodía <input type="checkbox"/> Tarde	_____	<input type="radio"/> Cuerpo <input type="radio"/> Pensamiento <input type="radio"/> Conducta	<input type="checkbox"/> Nombré "sube" <input type="checkbox"/> Usé interruptor <input type="checkbox"/> Exploté igual

Reflexión al final de la semana

¿A qué hora del día subió más el nivel?

¿Hubo algo que funcionó esta semana?

¿Qué canal de señal apareció más seguido?

¿Qué voy a probar diferente la semana que viene?