AUTOCUIDO

Verificación de cuidado personal

MARCA LAS CASILLAS DE LAS ACTIVIDADES QUE HACES PARA CUIDARTE.

- ☐ Come tres platos principales
- ☐ Desintoxicarme de las redes sociales durante 24 horas
- ☐ Encontrar un lugar tranquilo para meditar
- ☐ Encender una vela aromática
- ☐ Hacer una lista de agradecimiento
- ☐ Practicar la respiración profunda
- ☐ Escuchar buena música
- ☐ Hacer ejercicio
- ☐ Ponerte al día con un amigo
- ☐ Visitar a un familiar
- ☐ Pasar un rato al aire libre
- ☐ Consentirte de vez de cuando con un masaje o similar
- ☐ Abrazar una mascota
- ☐ Probar algo nuevo