

práctica de autocuidado para LA PRÓXIMA SEMANA

¿Qué vas a hacer para ti esta semana para progresar en tu jornada de sanación? Puedes elegir una actividad del libro de trabajo o proponer la tuya propia. Trata de elegir algo que estás segura al 90% de que lo llevarás a cabo con éxito. Por ejemplo, el objetivo de hacer yoga dos horas puede no ser realista para ti como intentar el yoga una vez a la semana durante veinte minutos. No hay una forma incorrecta de hacer esto.

IDEAS PARA EL AUTOCUIDADO

- Paseo sanador
- Yoga
- Leer
- Correr
- Escuchar música
- Meditar
- Escribir un diario
- Imaginería guiada
- Caminata
- Estar en la naturaleza
- Ejercicio de respiración
- Comer conscientemente
- Colorear
- Practicar la comunicación asertiva
- Relajación muscular progresiva
- Tocar un instrumento
- Muay Thai
- Hacer un diario de arte
- Panel visual
- Decir cosas positivas

Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:

Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:
Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será:	Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: