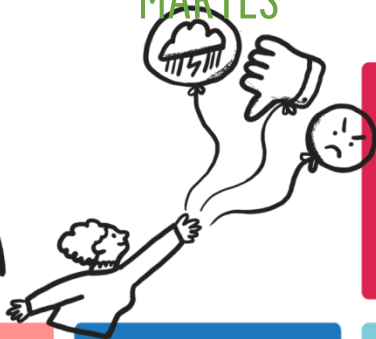


Septiembre Autocuidado 2021

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



6 Céntrate en las cosas básicas: come bien, haz ejercicio y acuéstate temprano

7 Date permiso para decir "no"

8 Está dispuesto/a a compartir cómo te sientes y a pedir ayuda cuando sea necesario

9 Proponte hacer las cosas bien, en lugar de hacerlas a la perfección

10 Cuando las cosas te resulten difíciles, recuerda que está bien no estar bien

11 Tómate un tiempo para hacer algo que realmente disfrutes

12 Haz actividades al aire libre que den un impulso natural a tu cuerpo y a tu mente

13 Sé tan amable contigo mismo/a como lo serías con un ser querido

14 Si estás bastante ocupado/a, permítete hacer una pausa y tomarte un descanso

15 Encuentra una frase amable y tranquilizadora para decirte a ti mismo/a, en tus momentos bajos

16 Deja mensajes positivos donde los puedas ver con frecuencia

17 Sé consciente de lo que sientes, sin ningún juicio

18 Pídele a un amigo de confianza que te diga qué puntos fuertes ve en ti

19 Proponte un día sin planes: dedica tiempo a hacer las cosas despacio y a ser amable contigo mismo/a

20 Disfruta de las fotos de una época que te lleve recuerdos felices

21 No compares cómo te sientes por dentro con cómo se muestran los demás por fuera

22 Ve despacio. Busca tiempo para respirar y estar tranquilo/a

23 No pongas atención a las expectativas que otras personas tienen de ti

24 Acéptate a ti mismo/a y recuerda que eres digno/a de amor

25 Encuentra una nueva forma de aplicar una de tus fortalezas o talentos

26 Trata de no decir "debería" y tómate un tiempo para no hacer nada

27 Libera tiempo cancelando cualquier plan innecesario

28 Decide ver tus errores como pasos que te ayudan a aprender

29 Escribe tres cosas que aprecias de ti mismo/a

30 Recuérdate a ti mismo/a que eres valioso/a, tal y como eres

