



PLANEADOR SEMANAL DE AUTOUIDADO

Registra las prácticas de autocuidado que planeas usar esta semana. Mínimo 15 minutos diarios, al menos una categoría por día. Cada día vuelve a este formato y registra tus horas de sueño, una cosa que te produce orgullo y una a tres cosas por las que deseas expresar gratitud.

LUNES DD MMM	Cuerpo <input type="radio"/> Mente <input type="radio"/> Espíritu <input type="radio"/> Hora _____ Práctica _____	Anoche dormí _____ horas Me produce orgullo _____ Gracias por _____
MARTES DD MMM	Cuerpo <input type="radio"/> Mente <input type="radio"/> Espíritu <input type="radio"/> Hora _____ Práctica _____	Anoche dormí _____ horas Me produce orgullo _____ Gracias por _____
MIÉRCOLES DD MMM	Cuerpo <input type="radio"/> Mente <input type="radio"/> Espíritu <input type="radio"/> Hora _____ Práctica _____	Anoche dormí _____ horas Me produce orgullo _____ Gracias por _____
JUEVES DD MMM	Cuerpo <input type="radio"/> Mente <input type="radio"/> Espíritu <input type="radio"/> Hora _____ Práctica _____	Anoche dormí _____ horas Me produce orgullo _____ Gracias por _____
VIERNES DD MMM	Cuerpo <input type="radio"/> Mente <input type="radio"/> Espíritu <input type="radio"/> Hora _____ Práctica _____	Anoche dormí _____ horas Me produce orgullo _____ Gracias por _____
SÁBADO DD MMM	Cuerpo <input type="radio"/> Mente <input type="radio"/> Espíritu <input type="radio"/> Hora _____ Práctica _____	Anoche dormí _____ horas Me produce orgullo _____ Gracias por _____
DOMINGO DD MMM	Cuerpo <input type="radio"/> Mente <input type="radio"/> Espíritu <input type="radio"/> Hora _____ Práctica _____	Anoche dormí _____ horas Me produce orgullo _____ Gracias por _____





70 ideas de prácticas de autocuidado

- 1. Auto-masaje.
- 2. Sesión de canto.
- 3. Música relajante.
- 4. Porción de fruta fresca.
- 5. Abrazar a alguien.
- 6. Meditación guiada.
- 7. Sesión de compras.
- 8. Sesión de coaching.
- 9. Apapacho con pareja.
- 10. Cepillado de dientes.
- 11. Sesión de jardinería.
- 12. Ayudar a otra persona.
- 13. Contemplación de nubes.
- 14. Café (solo o acompañado).
- 15. Trozo de chocolate negro.
- 16. Comida y snacks saludables.
- 17. Noche de teatro o concierto.
- 18. No hacer nada por 30 minutos.
- 19. Sesión de literatura o poesía.
- 20. Paseo corto fuera de la ciudad.
- 21. Sesión deportiva revigorizante.
- 22. Reunión con tu grupo espiritual.
- 23. Sesión de estiramiento y/o yoga.
- 24. Clase de un tema que te apasione.
- 25. Sesión de respiración consciente.
- 26. Retoque de maquillaje y/o peinado.
- 27. Treinta minutos de silencio total.
- 28. Sesión completa de sueño (8 horas).
- 29. Sesión de elogios frente al espejo.
- 30. Siesta corta (menos de 30 minutos).
- 31. Visualización de tu visión de vida.
- 32. Caminata sin zapatos sobre el césped.
- 33. Sesión de pintura, dibujo o mandalas.
- 34. Cita médica que has pospuesto hace meses.
- 35. Contemplación del paisaje por la ventana.
- 36. Limpieza de rostro y/o mascarilla facial.
- 37. Sesión de juego o apapacho con tus hijos.
- 38. Cine (especialmente comedia).
- 39. 15 a 20 minutos de sol (¡usa bloqueador!).
- 40. Sesión de exfoliación en la ducha o bañera.
- 41. Sesión de música favorita a todo volumen.
- 42. Caminata en la naturaleza (solo o acompañado).
- 43. Escritura en diario resaltando tus cualidades.
- 44. Caminata en el vecindario (solo o acompañado).
- 45. Planeación de tus comidas de la próxima semana.
- 46. Sesión de oración o conexión con tu ser superior.
- 47. Baile favorito por 20 minutos (solo o acompañado).
- 48. Práctica de instrumento musical o hobby que amas.
- 49. Sesión de horneado de galletas, magdalenas o pastel.
- 50. Hacer algo nuevo que te saque de tu zona de confort.
- 51. Escritura libre en diario o creando la visión para tu vida.
- 52. Cena elegante en casa, con la vajilla de las visitas.
- 53. Aplicarte loción para manos o bálsamo para los labios.
- 54. Manicura o pedicura en casa, incluyendo spa para pies.
- 55. Vaso grande de agua (con limón o pepino si lo deseas).
- 56. Ducha caliente, jacuzzi, baño de burbujas, sauna o turco.
- 57. Hacer una lista de ciudades por visitar o libros por leer.
- 58. Apagar todos tus dispositivos electrónicos por media hora.
- 59. Llamada telefónica o sesión de chisme con tu hermana o amiga.
- 60. Sesión de investigación en internet sobre el viaje que sueñas.
- 61. Escritura en diario resaltando cosas por las que sientes orgullo.
- 62. Escritura en diario resaltando cosas por las que sientes gratitud.
- 63. Mini sesión de tres minutos de palabrotas / groserías / obscenidades.
- 64. Té revitalizante o cualquier bebida que te hace recuperar tu energía.
- 65. Sesión de eliminación de exceso de tareas (en tu lista de pendientes).
- 66. Lectura de libro inspirador, biografía, espiritual o crecimiento personal.
- 67. Sesión de juego, apapacho o caminata con tu perro, gato, caballo o mascota.
- 68. Sesión de organización y limpieza de un sitio de la casa o el espacio de trabajo.
- 69. Sesión de quehaceres de la casa mientras escuchas un audiolibro o podcast entretenido.
- 70. Sesión de aromaterapia (rociarte perfume, aceite esencial, vela aromática o encender incienso).

