CALENDARIO

# AUTOCUIDADO

¡Hola! Soy Begoña, y estoy emocionada de compartir este calendario de autocuidado contigo. El autocuidado es fundamental para nuestra salud y felicidad diaria, y esta guía está diseñada para ayudarte a incorporar hábitos simples pero efectivos en tu vida.

conpulpa
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# MES:

| L | M | X | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Manifiesta tus própositos aquí :

# MI PRÓPOSITO DE ESTE MES ES:

De esta manera harás tus objetivos más ordenados

Cuidado Físico

Prácticas de Gratitud

Cuidado Físico

Tiempo de calidad

Alimentación equlibrada

Descanso adecuado

Cuidado mental

Conexión social

Aprendizaje contuo

Tiempo para uno mismo

Prácticas sostenibles

conpulpa

# TOMA ACCIÓN

Has identificado tus objetivos, ¡fantástico! Ahora es el momento de profundizar y elaborar un plan para alcanzarlos. Hazte preguntas reflexivas y considera estrategias prácticas para asegurarte de lograr tus metas.

## ¿CÓMO VOY A LOGRARLO?

## ¿QUÉ RECURSOS NECESITO?

## PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO:

## SUPERAR OBSTÁCULOS:

# LISTA DE AGRADECIMIENTOS

Practica la gratitud escribiendo una lista de cosas por las que te sientes agradecido/a. Reconocer las cosas positivas en tu vida puede tener un impacto significativo en tu bienestar emocional.

Doy gracias por las pequeñas alegrías diarias:

Agradezco la presencia de personas positivas en mi vida:

Expreso gratitud por las lecciones que aprendo de los desafíos:

conpulpa

Recuerda, es tu año para resplandecer, evolucionar y triunfar

Síguenos

conpulpa
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Contáctanos