

CHECK LIST: CULTIVA EL AUTOCUIDADO

Utiliza esta lista para iniciar tu ritual de autocuidado. Son puntos básicos que te ayudarán a valorar tu punto de partida actual y a mejorar poco a poco la relación contigo mismo. ¡No te agobies!

Marca las casillas a tu ritmo, sin prisa. Una vez te sientas cómodo con una acción, pasa a la siguiente. La idea es que logres marcarlas todas.

1. Dormir bien	2. Alimentación saludable	3. Respiración profunda	4. Meditación	5. Yoga	6. Ejercicio	7. Utilizar una mascarilla
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Tomar un baño relajante	9. Escribir	10. Utilizar un tratamiento para el cabello/ tratamiento facial	11. Ordenar tu espacio	12. Cocina	13. Alejarte de lo que no te suma	14. Desconectarse de redes sociales
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Decir no	16. Autoconocimiento	17. Leer	18. Aprender algo nuevo	19. Pintar	20. Bailar	21. Caminar por la naturaleza
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Manualidades	23. Hablar de lo que sientes	24. Demostrar lo que sientes	25. Rodearte de personas que te apoyan	26. Tener contacto con las personas que te quieren	27. Practicar la empatía	28. Hacer jardinería
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Poner límites	30. Darle paso a las emociones	31. Ser responsable de tu vida				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				