

CHECK LIST:

FOMENTA TU BIENESTAR

Céntrate cada día en una de estas acciones. **La idea es incorporarlas todas poco a poco en tu vida cotidiana.**

1. Presta atención a tu diálogo interior. ¿Es positivo?	2. Lánzate mensajes positivos y cambia la forma en cómo te hablas	3. Elimina los mensajes: <i>no me da la vida, no puedo más, estoy agotada</i> , y reconduce tus pensamientos	4. Practica el body neutral: sentirse bien	5. No ocultes aquello que no te gusta de tu aspecto. Vístete cómo quieras	6. Deja de seguir o limita aquellos perfiles de las redes sociales que crees que te generan inseguridad, envidia y comparación.	7. Haz un acto de culto a tu cuerpo: un baño, meditación, caminata...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Saca 30 minutos al día para hacer ejercicios de fuerza	9. Compra o ponte esa prenda de ropa que quieres ponerte pero por vergüenza o miedo no lo haces	10. Realiza una actividad diferente deportiva que creas que te puede aportar beneficios	11. Muévete, intenta realizar 10000 pasos al día	12. Esconde la báscula por unos días. Ten otros métodos de control, como el control fotográfico, o cómo te queda la ropa, etc.	13. Realiza una meditación de las que hay en la plataforma	14. Haz un acto de culto a tu cuerpo: un baño, meditación, caminata...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Presta atención a cómo te sientes con tu cuerpo, qué pensamientos suelen aparacerte.	16. Atenta a tus señales de hambre y saciedad. Practica el mindful eating	17. Da la bienvenida a todos los alimentos. No hay alimentos malos, así que no te prohibas nada	18. Prepara un postre casero saludable, y date el placer de comerlo	19. Intenta comer sin distracciones: sin tecnología, sin aparatos, sin TV.	20. Deja a un lado las bebidas azucaradas/ alcohólicas y prueba otras versiones más saludables	21. Haz un acto de culto a tu cuerpo: un baño, meditación, caminata...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Mírate en el espejo y piensa en todo lo positivo que ves	23. Haz limpieza de armario, y dona toda aquella ropa que ya no te pones o la tienes por si a caso, y te hace sentir mal	24. Si te ha ocurrido algo, cambia el pensamiento "por qué me pasa a mí siempre" a "qué puedo aprender de eso"	25. Escríbete un mensaje positivo o una frase motivadora en el espejo	26. Píde a alguien que te diga 3 cosas positivas de ti, quizás te sorprendas	27. Saca 10 o 15 minutos al día para leer	28. Haz un acto de culto a tu cuerpo: un baño, meditación, caminata...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>