

AUTOCUÍDATE

EJERCICIO

Este ejercicio está basado en las propuestas aportadas por Jayne Hardy en su libro "Proyecto self-care: descubre el poder de cuidarte a ti misma".

CÓMO TE SIENTES AHORA

CÓMO TE GUSTARÍA SENTIRTE

QUIERO HACER, SER, TENER Y SENTIR:

LAS COSAS QUE ME RELAJAN,
ME RECONFORTAN Y ME
CALMAN:

01	
02	
03	
04	
05	
06	

(L)	(M)	(X)	(J)	(V)	(S)	(D)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐