# Cuidándome a diario

## INVENTARIO DE AUTOCUIDADOS

| HÁBITOS DE VIDA SANA | | EJEMPLO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BUEN DESCANSO | Hora | 10pm | | | | | | | |
| | Hora | 6am | | | | | | | |
| GRATITUD | Al despertar | ✓ | | | | | | | |
| TOMAR AGUA | Por lo menos 64 oz. al día | ✓ | | | | | | | |
| EJERCICIO | Tipo | Caminar | | | | | | | |
| | Duración | 60min | | | | | | | |
| DESAYUNO SALUDABLE* | ✓ | ✓ | | | | | | | |
| OMEGA-3 | 2 cucharadas al día | ✓ | | | | | | | |
| MÚSICA CLÁSICA | Al menos 15 minutos al día | 15 min | | | | | | | |
| EVITAR / REDUCIR | Azúcar refinada | ✓ | | | | | | | |
| | Cafeína | ✓ | | | | | | | |
| | Alcohol/Tabaco | ✓ | | | | | | | |
| EJERCICIO ESPIRITUAL | Actividad | Lectura de crecimiento | | | | | | | |
| | Duración | 30min | | | | | | | |
| CONEXIÓN | Grupo de apoyo, acto de bondad, etc. | Llamar a un amigo | | | | | | | |
| EVITAR EL DISCURSO NEGATIVO | ✓ | ✓ | | | | | | | |
| TIEMPO EN PANTALLA | Reducir consumo de Redes Sociales | ✓ | | | | | | | |
| TIEMPO AL AIRE LIBRE | Al menos 30 minutos diarios | ✓ | | | | | | | |
| ESTADO DE ÁNIMO | ☺ ☹ 😐 | ☺ | | | | | | | |

*Alimentos ricos en fibra y en nutrientes.