

Rutina

Esta es una rutina de 31 días con el objetivo de incorporar hábitos saludables y la vez de adquirir la disciplina que se requiere para otros hábitos más personales.

En el punto de “gratitud”, “visualizar”, “escritura” y “autocuidado” encontrarás consignas para inspirarte, pero bien puedes escribir libremente.

En “escritura” será necesario escribir siempre sobre tu estado de ánimo.

En “objetivo”, “ejercicio” y “autocuidado” debes plantear antes de empezar el mes tus objetivos, qué ejercicios harás y cuánto tiempo, y qué autocuidados vas a practicar, serán tres de cada uno.

Objetivos:			
¿Qué?			
¿Cómo?			
¿Cuándo?			
¿Cuánto tiempo?			
¿Hasta cuándo?			
Ejercicios:			
¿Qué?			
¿Cuánto tiempo?			
¿Qué días?			
¿Hasta cuándo?			
Autocuidado:			
¿Qué?			
¿Cuánto tiempo?			
¿Qué días?			

Tarea	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
GRATITUD																																
VISUALIZAR																																
OBJETIVOS																																
ESCRITURA																																
EJERCICIO																																
AUTOCUIDADO																																

DIA 1	Fecha:
GRATITUD	Piensa en las cosas materiales que posees.
VISUALIZAR	Imagina un paseo por el bosque.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	Estado de ánimo:
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 2	Fecha:
GRATITUD	Agradece algo que disfrutas
VISUALIZAR	Visualiza tus objetivos logrados
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	Estado de ánimo:
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 3	Fecha:
GRATITUD	Agradece por un aroma que disfrutes
VISUALIZAR	¿Cómo sería tu día ideal?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	Estado de ánimo:
EJERCICIO	

AUTOCUIDADO

DIA 4	Fecha:
GRATITUD	Agradece lo que está bien en tu vida. Seguro hay algo.
VISUALIZAR	¿Cómo sería si te amarás completamente?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	Estado de ánimo:
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 5	Fecha:
GRATITUD	Agradece tu cama que te permite descansar.
VISUALIZAR	¿Cómo serías si fueses muy feliz?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	Estado de ánimo:
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 6	Fecha:
GRATITUD	Agradece a las personas que te han ayudado alguna vez.
VISUALIZAR	Recupera un recuerdo bonito y quédate con él.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	Estado de ánimo:
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 7	Fecha:
GRATITUD	Agradece por el día de hoy.
VISUALIZAR	Imagina el día en el que termines el desafío, ¿cómo te sentirás?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	Estado de ánimo:
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 8	Fecha:
GRATITUD	Agradece por el día de ayer.
VISUALIZAR	Imagina que tus pensamientos son como hojas que se lleva el viento. Este ejercicio es para vaciar la mente.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 9	Fecha:
GRATITUD	Agradece por las personas que tienes cerca.
VISUALIZAR	Busca una imagen que te guste y medita sobre ella.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 10	Fecha:
GRATITUD	Agradece por tu almuerzo del día de hoy.
VISUALIZAR	Visualiza que llevas una vida austera en el campo.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?

ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 11	Fecha:
GRATITUD	Agradece por la tecnología.
VISUALIZAR	Recrea tu día de ayer como si fuera una película, ¿cómo te ves?, ¿qué dirías de ese personaje?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 12	Fecha:
GRATITUD	Agradece por los cambios positivos que te está trayendo estos ejercicios.
VISUALIZAR	Visualiza las millones de oportunidades de aprender que te ofrece internet.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 13	Fecha:
GRATITUD	Menciona las cosas que te hacen feliz.
VISUALIZAR	Trabaja en tu pizarra de visión. Si no sabes lo que es búscalo en Google.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 14	Fecha:
GRATITUD	Agradece por tu lugar preferido.
VISUALIZAR	Imagina que estás en tu lugar preferido.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 15	Fecha:
GRATITUD	Agradece por tus pasatiempos.
VISUALIZAR	Visualiza nuevamente tu día ideal.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 16	Fecha:
GRATITUD	¿Qué disfrutas hacer en casa?
VISUALIZAR	Visualiza nuevamente cómo serás cuando termines este desafío, ¿qué habrás aprendido?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 17	Fecha:
GRATITUD	Agradece un aprendizaje o lección de vida.
VISUALIZAR	Visualiza nuevamente tus metas logradas.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?

ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 18	Fecha:
GRATITUD	¿Qué hace tu vida más fácil?
VISUALIZAR	Recapitula tu momento preferido de día.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 19	Fecha:
GRATITUD	Algo que usas todos los días.
VISUALIZAR	¿Cómo sería tu cumpleaños ideal?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 20	Fecha:
GRATITUD	Tu prenda de ropa favorita.
VISUALIZAR	Imagina tu comida preferida, ¿Qué te genera?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

DIA 21	Fecha:
GRATITUD	¿Disfrutas de un baño caliente?
VISUALIZAR	Imagina las sensaciones de un baño caliente.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCAUIDADO	

DIA 22	Fecha:
GRATITUD	¿Qué fue lo mejor de estos 22 días?
VISUALIZAR	¿Qué harías si no tuvieras miedo?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCAUIDADO	

DIA 23	Fecha:
GRATITUD	Agradece tus metas logradas.
VISUALIZAR	Visualiza acerca de tu objetivo más grande.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCAUIDADO	

DIA 24	Fecha:
GRATITUD	Agradece por esa persona que cuida o cuidó de ti.
VISUALIZAR	Visualiza cómo sería tu vida si vivieras en la calle, ¿qué harías?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?

ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCAUIDADO	

DIA 25	Fecha:
GRATITUD	Agradece por la naturaleza que nos rodea.
VISUALIZAR	Recupera un día en el que te hayas sentido muy bien.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCAUIDADO	

DIA 26	Fecha:
GRATITUD	Un buen consejo que recibiste.
VISUALIZAR	Imagina que eres muy bueno en tu pasatiempo.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCAUIDADO	

DIA 27	Fecha:
GRATITUD	Agradece por tus conocimientos.
VISUALIZAR	Imagina un día de vacaciones en la playa.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCAUIDADO	

DIA 28	Fecha:
GRATITUD	Date las gracias a ti.
VISUALIZAR	Recuerda cómo fue empezar el desafío, ¿cómo te sentías?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOUIDADO	

DIA 29	Fecha:
GRATITUD	Memes, películas, personas que te hacen reír.
VISUALIZAR	Visualiza una situación agradable para ti.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOUIDADO	

DIA 30	Fecha:
GRATITUD	Agradece algo que hayas cambiado de ti.
VISUALIZAR	¿Cómo serías si siguieras con esta rutina durante un año?
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOUIDADO	

DIA 31	Fecha:
GRATITUD	Piensa en las cosas materiales que posees.

VISUALIZAR	Visualiza buenas acciones que hayas presenciado o que hayas cometido.
OBJETIVOS	¿Cómo fue hoy?
ESCRITURA	
EJERCICIO	
AUTOCUIDADO	

¡Felicitaciones!

Es hora de evaluar cómo te ha ido este mes completando el desafío.

Hazte preguntas como:

¿qué fue lo más difícil? ¿Como puedo mejorar ese aspecto?

¿hay algo que puedo mejorar?

¿Qué fue lo que me facilitó cumplir las tareas?

¿Qué notas de diferente a cuando empezaste?, ¿qué has aprendido?,

¿Qué nuevos objetivos pondrías?, ¿te resultan más fáciles tus ejercicios?, ¿te es más fácil guardar tiempo para ti y mimarte?.