

RUTINA DIARIA BIENESTAR EMOCIONAL

ESCRIBIR EL DIARIO DE EMOCIONES

PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE

BAJAR EL RITMO DE EXIGENCIA REAL Y
MENTAL

HAZ DIARIAMENTE ALGO QUE TE
ENCANTE

DUERME

RÍETE O SONRÍE DIARIAMENTE

REALIZA UNA LECTURA NUTRITIVA

PIENSA CADA NOCHE QUÉ PUEDES
AGRADECER DE TU DÍA

MUÉVETE, PASEA, BAILA, SAL AL
EXTERIOR, QUE TE DE EL SOL, EL AIRE,
MUÉVETE 20/30 MIN AL DÍA