



Check list de hábitos

Bienestar físico

EJERCICIO/ MOVIMIENTO FÍSICO

- 2-3 días deporte a la semana (15min, 30 min, 60 min...)
- Caminar x min cada día
- Mover el cuerpo cada 2h-3h (bailar, estirar, saltar, caminar)
- Baila
- Práctica yoga x min diarios/ cada x días...
- Práctica pilates o estiramientos x min diarios/cada x días
- Tabla de ejercicios de fuerza x min/ x días semana
- Paseos por la naturaleza, la montaña
- Paseos por el mar, nadar
- Natación
- Pasear al perro
- Ir en bici x días
- Desplazarme en bici, caminando al trabajo

ENERGÍA

- Práctica de respiración
- Cuidado de plantas, huerto
- Dormir 7-8h
- Levantarme 1h antes
- Disminuir el tiempo de TV
- Tener una rutina para levantarme
- Yoga restaurativo
- 30 min al sol
- Acostarme antes de las xh
- Tener una rutina para dormir
- Disminuir el tiempo de móvil x min
- Siesta x min

CUIDADO PERSONAL

- Baño relajante
- Masaje o masaje ayurvédico
- Hacer un détox x periodicidad
- Hidratarme mejor (x litros)
- Comer x frutas y verduras
- Rutina de piel nocturna
- Visita al osteopatía
- Yoga facial
- Masaje de pies
- Automasaje ayurvédico
- Dejar el alcohol
- No consumir envasados
- Bajar consumo azúcar y café
- Revisiones al médico periódicas



Check list de hábitos

Bienestar emocional

CRECIMIENTO PERSONAL

- Visualizar y enfocarme en mis objetivos y metas
- Planificar cada semana y cada día
- Revisión al final del día
- Retomar una pasión
- Practicar algo nuevo
- Hacer algo que me de miedo
- Aprender o estudiar algo nuevo
- Pensar en grande sobre mis sueños
- Trabajar x min diarios en mi proyecto secreto
- Ver una charla o documental inspiradores
- Leer un libro inspirador o de un tema de mi interés

ESTADO DE ÁNIMO y EMOCIONES

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dejar de quejarme | <input type="checkbox"/> Liberar el perfeccionismo |
| <input type="checkbox"/> Relacionarme con personas + | <input type="checkbox"/> Liberar la autoexigencia |
| <input type="checkbox"/> Agradecer | <input type="checkbox"/> 1h de diversión a diario |
| <input type="checkbox"/> Celebrar cada detalle | <input type="checkbox"/> Cantar, poner mi playlist favorita |
| <input type="checkbox"/> Hacer algo que me apasiona | <input type="checkbox"/> Rutina nocturna agradable |
| <input type="checkbox"/> Decirle a alguien que le quiero | <input type="checkbox"/> Qué he aportado al mundo hoy |
| <input type="checkbox"/> 3 cosas buenas de hoy | <input type="checkbox"/> 3 cualidades de mí hoy |
| <input type="checkbox"/> Enfocarme en mis cualidades + | <input type="checkbox"/> Registrar mis emociones |
| <input type="checkbox"/> Ayudar a alguien, altruismo | <input type="checkbox"/> Ir al psicólogo |
| <input type="checkbox"/> Enfrentarme al miedo | <input type="checkbox"/> Afirmaciones positivas |
| <input type="checkbox"/> Perdonar a alguien | <input type="checkbox"/> Recitar mi mantra |
| <input type="checkbox"/> Alejarme ladrones de energía | <input type="checkbox"/> Ponerme en manos de un coach |
| <input type="checkbox"/> Practicar decir NO | <input type="checkbox"/> Llamar x amiga cada x días |
| <input type="checkbox"/> Cambiar pensamiento - por + | <input type="checkbox"/> Comer x amiga, familia cada x días |
| <input type="checkbox"/> Hacer más caso a mi intuición | <input type="checkbox"/> Dejar de culparme, machacarme |



Check list de hábitos

Bienestar mental

MEDITACIÓN

- Silencio diario x minutos
- Observar a diario en detalle un objeto: una flor o el cielo por ejemplo
- Describir lo que veo con los 5 sentidos
- Cerrar los ojos y observar el movimiento de la respiración
- Mirar cada mañana el mundo como si fuera la primera vez
- Mirar cada mañana el mundo como si fuera la última vez
- Páginas matutinas, escritura terapéutica
- Escribir un diario
- Escuchar los pájaros
- Pasar 10-15 min al día a solas
- Pasear sin móvil 15 min diarios

SERENIDAD

- Foco en una sola cosa
- Comer lento y consciente
- 5 minutos aquí y ahora
- Llamar a una amiga
- Tiempo con mis plantas
- Decorar mi terraza
- Decorar mi espacio, casa
- Observar la salida del sol
- Observar la luna cada noche
- Conversación sincera
- Una actividad creativa
- Desayunar con calma y a solas

ORGANIZACIÓN PERSONAL

- Ordenar el despacho o casa
- Trabajo enfocado bloques 25min
- Lista de prioridades diarias
- Bloquear distracciones
- Hacer sólo una cosa a la vez
- Escribir lista tareas del día
- Agendar el tiempo para mí
- Silenciar móvil
- Delegar
- Pedir ayuda a
- Revisar mis planes al final día
- Empezar el día con tareas creativas
- Alejarme ladrones de tiempo
- Eliminar lo superfluo
- Liberarme 1hora al día