

Desarrollar un plan de autocuidado

1. Haga una lista de los hábitos de cuidado personal que está utilizando ahora para controlar el estrés y mantenerse saludable:

(Duermo al menos 8 horas por la noche)

-
-
-

2. Haz una lista de los hábitos de cuidado personal que te gustaría usar pero que no estás practicando actualmente: (Practicar yoga regularmente)

-
-
-

3. Identifica los obstáculos que te impiden practicar estos hábitos:

(No practico yoga regularmente porque no tengo tiempo para hacerlo)

-
-
-

4. ¿Qué soluciones se te ocurren para abordar los obstáculos que enumeraste?

(Podría liberar tiempo para mí viendo menos televisión o despertándome más temprano)

-
-
-

5. Vuelva a leer los hábitos de cuidado personal que anotó para el punto 2. Seleccione uno de los hábitos que le gustaría comenzar a practicar y complete las oraciones a continuación.

Hoy, me comprometo a..

Quiero hacer esto porque...

Lo lograré de la siguiente manera...