HOJA DE TRABAJO GRATIS

Mi plan de autocuidado

Cuidarte no es egoísmo. Elige un paso pequeño y realista en cada área para esta semana.

Cuerpo

Dormir, comer, moverme, descansar

Mi paso pequeño:

Mente

Aprender, tiempo en calma, límites con noticias y pantallas

Mi paso pequeño:

Emociones

Nombrar lo que siento, llorar, reír, escribir

Mi paso pequeño:

Relaciones

Familia, amistades, límites sanos

Mi paso pequeño:

Espíritu y sentido

Fe, naturaleza, cultura, gratitud

Mi paso pequeño:

Diversión y alegría

Música, baile, pasatiempos, jugar

Mi paso pequeño:

¿Quién me puede apoyar esta semana?

Idea original: *Inspirado en la Rueda del Autocuidado de Olga Phoenix y el modelo de las Seis Dimensiones del Bienestar de Bill Hettler, MD. Hoja adaptada por Sede Counseling.*