

PRÁCTICA DE BIENESTAR MENTAL DE 30 DÍAS AUTO-REFLEXIÓN



¡Felicidades por terminar la Práctica de Bienestar Mental de 30 Días! Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu experiencia.

¿CÓMO TE SIENTES?

¿Cómo cambió tu estado de ánimo al completar las actividades de autocuidado? ¿Cómo te sientes acerca de tu experiencia en general?

Me di cuenta de que me sentía menos ansiosa después de completar las prácticas de autocuidado. También me sentía menos cansada y desorientada por las mañanas. Tomarme tiempo para mí misma me trajo una sensación de calma y control. Realmente disfruté mi experiencia y estoy orgullosa de mí misma por completar la práctica. En su mayoría, elegí prácticas que se alineaban con mis intereses, pero también probé muchas cosas nuevas.



ACTIVIDADES FAVORITAS DE AUTOCUIDADO

- Caminar afuera durante 15 minutos.
- Probar una nueva receta.
- Leer un libro.
- Ver el atardecer
- Hacer yoga o estirar.
- Pasar tiempo de calidad con una mascota.
- Colorear un dibujo.

LECCIONES

¿Cuál es tu mayor conclusión de la práctica?

- Aprendí que el autocuidado puede ser muchas cosas diferentes. Antes, pensaba que era como un día especial de spa, pero ahora me doy cuenta de que se trata de tomarse momentos para uno mismo a lo largo del día.
- Estas prácticas hacen que mis días sean mejores y me impiden estar nerviosa o estresada.



PRÁCTICA DE BIENESTAR MENTAL DE 30 DÍAS AUTO-REFLEXIÓN



¡Día de playa!



Probé una nueva receta

GRATITUD

Recuerda expresar gratitud hacia cualquier persona que te haya apoyado durante el reto.

AVANZANDO

Ahora que has probado diferentes actividades de autocuidado, deberías tener una idea de qué actividades se adaptan mejor a ti y a tu rutina. ¿Cómo continuarás utilizando el autocuidado para apoyar su bienestar mental?

Disfruté de las prácticas de todas las categorías, así que continuaré usando diferentes para mantener las cosas divertidas e interesantes. ¡Incluso podría probar nuevas practicas!

Trabajo desde casa la mayoría de los días, así que uso mis descansos para hacer cosas como meditación guiada, caminatas cortas al aire libre y colorear. Los fines de semana, haré más actividades sociales, como pasar tiempo de calidad con mis seres queridos y salir a comer. Creo que también agregaré prácticas a mi rutina de la mañana y nocturna, como practicar la gratitud y los estiramientos.

MOMENTOS FAVORITOS

Un viernes por la noche, mis amigos y yo vimos juntos el atardecer. La vista era increíble y estaba rodeada de algunas de mis personas favoritas.

Escuché un podcast genial sobre la historia de los crucigramas. Aprendí mucho y ahora tengo algo divertido que compartir con los demás.

SORPRESAS AGRADABLES

¿Qué te sorprendió durante esta práctica?

Me sorprendió lo mucho que esperaba probar nuevas prácticas. Al principio me preocupaba no tener tiempo, pero muchos de ellos me tomaban menos de 15 minutos y me encontré con ganas de hacer aún más.

