

AUTO-REFLEXIÓN DE LA PRÁCTICA DE BIENESTAR MENTAL DE 30 DÍAS



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

¿CÓMO TE SIENTES?

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



ACTIVIDADES FAVORITAS DE AUTOCUIDADO

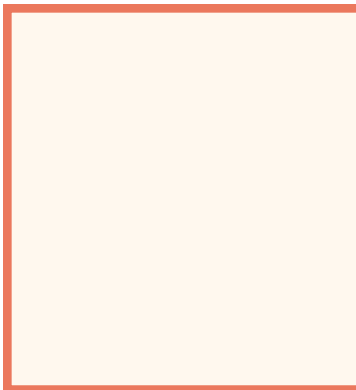
APRENDIZAJES

¿Cuál es tu mayor conclusión de la práctica?



AUTO-REFLEXIÓN DE LA PRÁCTICA DE BIENESTAR MENTAL DE 30 DÍAS

¡Añade fotos que hayas tomado en relación con la práctica!



GRATITUD
Recuerda expresar gratitud hacia cualquier persona que te haya apoyado durante la práctica.

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 tu bienestar mental?

MOMENTOS FAVORITOS

SORPRESAS AGRADABLES
¿Qué te sorprendió durante esta práctica?

