

Trabaja en tu autoestima

- HAZ UNA LISTA DE CINCO (5) ACTIVIDADES QUE SEAN IMPORTANTES PARA TI (PARA CUIDARTE, MIMARTE, REALIZARTE PERSONAL O PROFESIONALMENTE).
- PIENSA EN CADA UNA DE ELLAS Y ELIGE LA QUE SEA MAS RELEVANTE EN ESTE MOMENTO PARA TI. ESA QUE HOY QUISIERAS PRIORIZAR EN TU VIDA.
- UBICALA DENTRO DE TU AGENDA SEMANAL, ASIGNANDOLE UN LUGAR ESPECIAL. ELIGE EL HORARIO Y LA FRECUENCIA CON QUE QUIERAS REALIZAR ESA ACTIVIDAD.
- ALREDEDOR DE ELLA REGISTRA EL RESTO DE LOS COMPROMISOS QUE TENGAS, CUIDANDO DE "BLINDAR" EL ESPACIO QUE LE DISTE A LA ACTIVIDAD QUE ELEGISTE EN EL PUNTO 2.
- REPITE ESTE EJERCICIO CON LAS OTRAS ACTIVIDADES DE LA LISTA, ELIGIENDO CADA SEMANA UNA DE ELLAS Y VE INCLUYENDOLAS EN TU AGENDA UNA A UNA, HASTA QUE PRIORIZARTE FORME PARTE DE TU RUTINA.

PLANIFICA TU SEMANA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO