



Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un "diario" que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y de los que te rodean.

## ACCIONES

## BENEFICIOS

### NUESTRA PROPUESTA

#### PASO 1

Del 12 al 19 de diciembre

- Ve andando a algún sitio cercano al que sueles ir regularmente en transporte.

.....

#### PASO 2

Del 20 al 27 de diciembre

- En tu trabajo o en casa, bájate del ascensor una planta antes. Ve aumentando poco a poco los pisos que subes andando.

.....

#### PASO 3

Del 28 de diciembre al 4 de enero 2019

- Haz algunos estiramientos diarios (en casa, en el trabajo...)

.....

#### PASO 4

Del 5 al 12 de enero 2019

- Busca a alguien de tu entorno que realice regularmente alguna actividad mental que tú creas que puedes hacer, y pruébala. ¿Cómo te sientes? ¿Repetirías? En caso negativo, inténtalo con otra actividad. Recuerda que necesitas un mínimo de esfuerzo, y que los beneficios aparecen de modo discreto al principio, para luego ser evidentes.

.....

### TU PROPUESTA PERSONAL ALTERNATIVA

#### PASO 1

Del 12 al 19 de diciembre

- 

.....

#### PASO 2

Del 20 al 27 de diciembre

- 

.....

#### PASO 3

Del 28 de diciembre al 4 de enero 2019

- 

.....

#### PASO 4

Del 5 al 12 de enero 2019

- 

.....



Llevar seguimiento en el calendario te ayudará a ser constante y completar tu aprendizaje.

## DICIEMBRE

		12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

## ENERO 2019

	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12		

**PASO 1**  
Del 12 al 19 de diciembre

**PASO 2**  
Del 20 al 27 de diciembre

**PASO 3**  
Del 28 de diciembre al 4 de enero 2019

**PASO 4**  
Del 5 al 12 de enero 2019