



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 julio

- ☐ Cuando llegues a casa apaga el móvil por espacio de 1 hora (por supuesto siempre y cuando no esperes llamadas relevantes)

.....

PASO 2

Del 20 al 27 de julio

- ☐ Calendariza cuánto tiempo y con qué periodicidad vas a centrarte en tu hobby personal. Si no lo tienes, explora y ve probándolos, segura que encuentras el tuyo.

.....

PASO 3

Del 28 de julio
al 4 de agosto

- ☐ Pasea diariamente, dedicándote a observar, sin más.

.....

PASO 4

Del 5 al 11 de agosto

- ☐ Practica en el trabajo la Atención Plena (Mindfulness en 1') que te proponemos en el vídeo. Insiste hasta sentir sus beneficios.

.....

TU PROPUESTA PERSONAL ALTERNATIVA

PASO 1

Del 12 al 19 de julio

- ☐

.....

PASO 2

Del 20 al 27 de julio

- ☐

.....

PASO 3

Del 28 de julio
al 4 de agosto

- ☐

.....

PASO 4

Del 5 al 11 de agosto

- ☐

.....



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

JULIO

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

AGOSTO

		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11		

PASO 1
Del 12 al 19 de julio

PASO 2
Del 20 al 27 de julio

PASO 3
Del 28 de julio al 4 de agosto

PASO 4
Del 5 al 11 de agosto