

*ourself*

# Rutina *de amor propio*

para mejorar la relación que  
tienes contigo a diario

*ourself*

# Rutina *al levantarte*

Agradece. Antes de comenzar tu día, piensa o escribe 3 cosas por las que te agradeces a ti misma.

Toma un baño relajante y haz tu skincare.

Repite afirmaciones mientras te arreglas. Puedes hacerlo en tu mente o en voz alta frente al espejo.

Ponte linda para ti. Así no vayas a salir, hazlo para demostrarte que puedes sentirte linda estando sola.

Come un desayuno que disfrutes y que te haga sentir sana.

# Rutina

## *durante el día*

Haz 1 hora de ejercicio (yoga, gimnasio, correr, estiramientos). Cualquier ejercicio que disfrutes.

Mantente hidratada todo el día. Ten un vaso de agua o un termo siempre contigo.

Come saludable pero siempre con ingredientes que te gusten.

Cuando tengas tiempo, escucha un podcast que te inspire (sobre el amor propio y autoestima). Te recomendamos "Se regalan dudas".

# Rutina

## *antes de dormir*

Agradece. Escribe o piensa 3 cosas por las que te agradeces hoy.

Medita entre 5 a 10 minutos. Preferiblemente una meditación de autoestima y confianza. Conéctate contigo y deja que tu mente viaje.

Journaling: tómate unos minutos para drenar tus emociones escribiendo cómo te sentiste hoy, cómo quieres sentirte mañana y qué harás por ti para mejorar la relación que tienes contigo.

Desconéctate de las redes una hora antes de dormir para leer un libro o escribir en tu agenda. Te ayuda a despejar la mente y dormir con mucha más calma. Recuerda que mientras más te cuidas, más ganas te dan de quererte.

Si quieres, termina el día tomando un baño relajante para calmar tu mente. Y como siempre, haz tu skincare

# Rutina

## *cada semana*

Haz una sesión de terapia con algún profesional de confianza para ayudarte a aumentar tu autoestima y amor propio.

Haz una cita contigo. Alguna actividad que puedas hacer sola. Ve a comer, al cine, a la playa, a caminar. Date un momento para disfrutar a solas.

Date permiso de consentir un gusto que tengas. Come algo que te provoque, regálate algo que quieras.

*La idea en esta rutina es crear un balance entre consentirte y ser disciplinada. Se trata de escuchar a tu cuerpo, pero también de esforzarte para cumplir con tus hábitos aun cuando no te sientas animada.*

# Afirmaciones *para repetir*

Soy valiente.

Soy fuerte.

Soy valiosa.

Soy suficiente.

Hoy fue (o será) un buen día porque me tengo a mí.

Tengo todo lo que necesito para ser feliz.

Nada ni nadie podrá hacerme sentir menos de lo que soy.

Reconozco mi valor y mi esfuerzo.

Voy a cuidarme en todos los sentidos.

Soy merecedora de mi amor propio.

Soy capaz de quererme.