

30 días para priorizarte

Pequeñas acciones y preguntas
para cada día del mes

Un reto de 30 días para poner como prioridad la relación que tienes contigo, con preguntas y acciones para reflexionar, consentirte y tratarte bonito.

Te recomendamos imprimir este PDF y colocarlo en un lugar donde puedas verlo a diario. Coloca un check cada vez que hagas una acción o reflexiones acerca de una pregunta.

Disfruta de estos 30 días para priorizarte y seguir construyendo esa versión de ti que se quiere sin límites.

30 días para priorizarte

- Hazte un cumplido que te cuesta aceptar
- ¿Cómo quiero sentirme conmigo misma en un año?
- Cocina tu receta favorita
- ¿Qué me hace sentir insegura?
- Escribe todas las cosas por las que estás agradecida
- ¿Qué acciones puedo tomar hoy para mejorar mi autoestima?
- Escribe todas las cosas de ti misma que te hacen feliz
- ¿Cuáles son mis metas de amor propio?
- Haz una meditación guiada para tu niña interior
- ¿Hay algún error del pasado al que me estoy aferrando?
- Regálate algo que has querido desde hace tiempo
- ¿Qué límites tengo que poner para priorizarme más?
- Conecta con la naturaleza, sal a caminar
- ¿De qué estaría orgullosa mi 'yo del pasado'?
- Me llevaré a tomar un café o té a solas

30 días para priorizarte

¿Qué necesito perdonarme?

Date un gusto sin sentir culpa

¿Qué me hace sentir empoderada?

Piensa en todas las cosas que admiras de ti

¿Qué me está afectando y cómo puedo mejorarlo?

Lee un libro que te inspire

¿Qué acciones puedo tomar para sentirme confiada?

Recuerda y celebra todos tus logros

¿Cuáles son mis fortalezas?

Escribe una lista de tus "no negociables"

Si pudiera hablar con mi yo del pasado, ¿qué le diría?

¿He puesto las necesidades de otros por encima de las mías?

Haz una clase de pilates o yoga en casa

¿Qué hábitos debo cambiar para valorarme más?

¿Qué haré de ahora en adelante para priorizarme más?