



¿Cuánto te cuidas?

1 ¿Dirías que vives en el momento presente?

2 ¿El aquí y el ahora forman parte de tu actitud ante la vida?

3 ¿Consideras que tienes una vida plena?

RESPONDE SÍ O NO

1. Mantengo una **alimentación saludable** para cuidar de mi salud. SI NO
2. Tengo un **buen descanso** e invierto entre **6 y 8 horas al sueño**. SI NO
3. Si **algo me preocupa** y me quita el sueño o el hambre, **se gestionarlo**. SI NO
4. Dedico algún momento de la semana a **realizar algún tipo de actividad física** (caminar, deporte, yoga, etc.). SI NO
5. Me detengo en algún momento del día a **conectar con mi respiración**. SI NO
6. Puedo identificar las **señales corporales** de **estrés, agobio o angustia si estoy mal**. SI NO
7. Si estoy triste, ansioso/a o angustiada/o, **me permito conectar con la sensación** sin hacer nada al respecto. SI NO
8. No se **salir del bucle** cuando me **atasco** en **pensamientos molestos**. SI NO
9. **Se gestionar emociones** desagradables **sin recurrir a elementos externos** (por ejemplo, tomar medicación, beber alcohol, hacer compras, u otras estrategias similares...). SI NO
10. Tengo una **actitud de apertura y aceptación**. SI NO

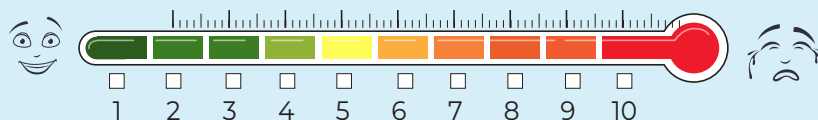
Verde:
Tu forma natural en la vida es fluir...

Amarillo:
La conexión contigo mismo/a está bien, y sería conveniente revisar algún aspecto

Algo no está yendo bien, sería aconsejable parar y revisar de que se trata...

Rojo:
Mínimo autocuidado. Recomendado consultar a un especialista.

Cuenta la cantidad de veces que has respondido **NO** y marca en el CUIDÓMETRO en qué punto te encuentras. ¿Te cuidas mucho o se podría mejorar?



Ejercicios de Respiración

Añade a tus rutinas habituales ejercicios de respiración profunda y consciente.



Sal del Piloto Automático

Ralentiza el ritmo de las tareas que puedan resultar más estresantes

