



WORKBOOK

5 DESAFÍOS DE LA ORGANIZACIÓN Y TÉCNICAS PARA SUPERARLOS

AUTOCUIDADO

Durante una semana realiza el seguimiento de las siguientes actividades ligadas al autocuidado. Reflexiona y analiza los resultados ¿cuáles deberías mejorar?

AUTOCUIDADO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALIMENTACIÓN							
HIDRATACIÓN							
ACTIVIDAD FÍSICA							
RELACIONES SOCIALES							
ACTITUD POSITIVA							
DESCANSO							

DETECTA TUS NIVELES DE ENERGÍA

Completa este cuadro durante una semana para analizar cómo fluctúa tu energía.

Identifica los momentos en que notas tu energía alta o baja y a qué motivos crees que se debe.

Es importante que conozcas estos niveles para poder tomar acción sobre ellos, ya sea para potenciarlos o evitarlos.

LUNES	MOMENTOS QUE HE SENTIDO MI ENERGÍA ALTA	MOMENTOS QUE HE SENTIDO MI ENERGÍA BAJA
MAÑANA 7-12 hs		
MEDIODÍA 12-15 hs		
TARDE 16-19 hs		
NOCHE 20-23 hs		

MARTES	MOMENTOS QUE HE SENTIDO MI ENERGÍA ALTA	MOMENTOS QUE HE SENTIDO MI ENERGÍA BAJA
MAÑANA 7-12 hs		
MEDIODÍA 12-15 hs		
TARDE 16-19 hs		
NOCHE 20-23 hs		

MIÉRCOLES	MOMENTOS QUE HE SENTIDO MI ENERGÍA ALTA	MOMENTOS QUE HE SENTIDO MI ENERGÍA BAJA
MAÑANA 7-12 hs		
MEDIODÍA 12-15 hs		
TARDE 16-19 hs		
NOCHE 20-23 hs		

JUEVES	MOMENTOS QUE HE SENTIDO MI ENERGÍA ALTA	MOMENTOS QUE HE SENTIDO MI ENERGÍA BAJA
MAÑANA 7-12 hs		
MEDIODÍA 12-15 hs		
TARDE 16-19 hs		
NOCHE 20-23 hs		

VIERNES	MOMENTOS QUE HE SENTIDO MI ENERGÍA ALTA	MOMENTOS QUE HE SENTIDO MI ENERGÍA BAJA
MAÑANA 7-12 hs		
MEDIODÍA 12-15 hs		
TARDE 16-19 hs		
NOCHE 20-23 hs		

RECURSOS ADICIONALES

* BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA



ENCUENTRA TU PERSONA VITAMINA MARIAN ROJAS ESTAPÉ

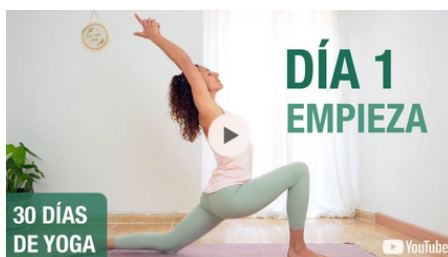
La autora explora la importancia de las relaciones humanas en nuestra salud mental y emocional. Introduce el concepto de "personas vitamina", aquellos individuos que nos aportan energía positiva y apoyo emocional. A través de consejos prácticos y ejemplos conmovedores, el libro ofrece estrategias para cultivar relaciones saludables y fortalecer nuestro bienestar psicológico.



EL MÉTODO DE JESSIE INCHAUSPÉ PARA LA GLUCOSA. EL PODCAST DE CRISTINA MITRE

El episodio presenta el enfoque de Jessie Inchauspé para controlar los niveles de glucosa en la sangre, comparte su método centrado en la alimentación saludable y el equilibrio emocional. El episodio ofrece información valiosa para quienes buscan mejorar su salud metabólica y calidad de vida.

* DESAFÍO 30 DÍAS DE YOGA



Anabel Otero te guiará en este desafío. Como ella explica, el yoga te ayudará a mejorar la flexibilidad y aumentar la fuerza, a la vez que eliminas estrés y ansiedad, aumentas la concentración y relajas profundamente cuerpo y mente. Estas clases son aptas también para principiantes.