



RECÁRGATE

Reto de los 7 días

DÍA 7: Cuidarte no es un lujo, es una necesidad



Ponerte en el centro es el primer paso para diseñar un ritual de recarga que nutra tu cuerpo y mente.

Paso 1: Haz balance de tu semana

Piensa en los pequeños cambios que has probado estos días.

✳ ¿Qué hábitos/prácticas te han hecho sentir más en equilibrio?

- Me ha funcionado:

- Quiero seguir haciendo:

Paso 2: Crea tu “Ritual de Recarga” personal

Diseña una práctica sencilla (de 5 a 20 minutos) que puedas hacer cada día o varias veces por semana solo para ti. Algo que te conecte contigo y te recargue.

✳ ¿Qué incluirá tu ritual?

(Ej: té + música tranquila + escribir / paseo al sol / estiramientos y respiración...)

- Mi ritual

- ¿Cuándo lo vas a hacer?

Paso 3: Haz un compromiso contigo misma

Hoy es el momento de elegirte. Escribe una frase que represente tu compromiso de priorizar tu bienestar, no desde la exigencia, sino desde el cuidado.

✱ **Me comprometo a:**

**¡Felicidades por haber llegado al final
del reto RECÁRGATE!**

Hoy es un nuevo comienzo para ti, con **herramientas y hábitos que te ayudarán a recargar tu energía** y poner en el **centro tu bienestar**.

Recuerda que cuidarte no es un lujo, sino una necesidad.

¡Sigue aplicando estos pasos y no dudes en retomar lo aprendido cuando lo necesites!