**MY SELF CARE PREVENTATIVE PLAN** | **Mi Plan Preventivo de Autocuidado**

Todos tenemos días estresantes. Lo que cuenta es cómo tratamos esos días. ¿Perdonarás la espiral negativa o volverás a recuperarte? El objetivo de este plan es ayudar a prevenir el estrés y el agotamiento abrumadores y promover el autocuidado.

|  |
| --- |
| Lista 10 cosas por las que estás agradecido en la vida: |
| Describe el día perfecto de tus sueños: |
| ¿Qué cosa realista podrías hacer por ti mismo hoy que capture la esencia de tu día de fantasía? |
| ¿Cuál es el mejor cumplido que has recibido? ¿Qué te ha dicho alguien que siempre te hace sonreír? |
| ¿Cuál era tu cosa favorita para hacer como un niño? ¿Cómo podrías recrear esa actividad como adulto? |
| ¿Qué podrías hacer hoy para alegrar el día de alguien más? |
| ¿Qué pequeña cosa puedes comenzar a hacer por ti mismo cada día para cuidarte? |