

# CARIÑITOS DIARIOS



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

Regálate tiempo de calidad todos los días para el beneficio de tu salud y bienestar.

1 hora de ejercicios



2 litros de agua



3 respiraciones profundas



4 frutas



5 comidas pequeñas



6 canciones que te motiven



7 minutos de risas



8 horas de sueño y descanso



9 páginas de un libro



10 minutos de reflexión y agradecimiento



El autocuidado es una filosofía de vida ligada a la realización de actividades cotidianas de forma consciente para el cuidado y cultivo personal. Toma tiempo para reflexionar, descubrir habilidades y conocerte mejor. Prestar atención es el primer paso para tomar conciencia de tus sentimientos y necesidades para lograr ser la mejor versión de ti.