

¡Perfecto! A continuación te presento el contenido completo de un **Calendario Semanal de Autocuidado Físico-Emocional**, diseñado con amor y atención para que puedas imprimirlo o tenerlo siempre contigo.

Calendario Semanal de Autocuidado Físico-Emocional

Una semana para reconectar contigo, cuidar tu cuerpo, y mimar tu corazón.

Realiza estos pequeños rituales diarios con conciencia, sin presión. Son sugerencias, no obligaciones.

Haz lo que puedas, como puedas, pero siempre con amor 

LUNES

-  **Toma un desayuno consciente**, sin pantallas. Saborea, agradece, respira.
 -  **Camina 15 minutos** escuchando música suave o en silencio, observando el entorno.
 -  **Antes de dormir**, respira profundamente durante 3 minutos. Inhala paz. Exhala tensión.
-

MARTES

-  **Haz una pausa a media mañana** para beber agua con atención. Siente cómo hidrata tu cuerpo.
 - **Escribe en tu diario emocional:** ¿Qué estás sintiendo hoy? No juzgues, solo observa.
 -  **Estírate suavemente** antes de acostarte, regalándole al cuerpo gratitud y descanso.
-

MIÉRCOLES

-  **Escucha afirmaciones positivas** al despertar. Déjalas entrar en tu mente y corazón.
 -  **Toma al menos 10 minutos de sol.** Siente la luz en tu piel. Recarga tu energía vital.
 -  **Prepara una comida que te conecte con tu infancia.** Abraza la nostalgia con ternura.
-

JUEVES

-  **Haz 10 minutos de movimiento libre.** Baila, haz yoga, camina sin rumbo. Disfruta tu cuerpo.
 -  **Regálate un descanso sin culpa.** No hacer nada también es cuidar.
 -  **Visualiza cómo deseas sentirte** emocionalmente el resto de la semana. Siente que ya está ocurriendo.
-

VIERNES

-  **Toma una ducha con presencia.** Imagina que el agua limpia también tus emociones.
 -  **Dite algo bonito en voz alta.** Aunque te dé vergüenza. Háblate con amor.
 -  **Desconéctate de redes 1 hora antes de dormir.** Reconecta contigo.
-

SÁBADO

-  **Sal a la naturaleza.** Un parque, una planta, el cielo. Respira vida.
 -  **Haz algo creativo.** Dibuja, pinta, canta, escribe... tu alma necesita expresarse.
 -  **Escribe lo que lograste esta semana.** ¡Sí! Hasta lo más pequeño. Todo cuenta.
-

DOMINGO

-  **Haz una meditación guiada de gratitud.** Respira en agradecimiento por ti, por todo.
 -  **Organiza tu espacio físico.** Un lugar ordenado calma el alma.
 -  **Escribe una carta a tu cuerpo.** Agradécele. Abrázalo con palabras.
-

Tu Bienestar No Es Un Lujo, Es Tu Derecho

Haz de este calendario un compañero de cuidado personal.

No necesitas cumplirlo al pie de la letra, solo regresar a ti con cariño cada vez que lo necesites.

Sugerencia para LibreOffice Writer:

- Copia y pega este contenido en un nuevo documento.
 - Usa colores suaves (tonos pastel), íconos o separadores.
 - Puedes imprimirlo, colocarlo en tu pared, diario o planificador.
 - Añade tus propias afirmaciones o actividades favoritas.
-

