

*Las primeras horas de la mañana  
definen el resto de tu día*

# Mi rutina de cuidado personal

MARCA LOS HÁBITOS QUE HACES POR LA PARA  
TENER UN DÍA FELIZ Y PRODUCTIVO

## Por la mañana...

- ☐ DUERMO 7 - 8 HRS
- ☐ ME HIDRATO
- ☐ MEDITO
- ☐ ORO (REZO)
- ☐ ME EJERCITO
- ☐ DUCHA
- ☐ DESAYUNO/SANO
- ☐ FRUTAS/GRANOS
- ☐ REVISO AGENDA
- ☐ ME CONECTO CON FAMILIA

## Por la tarde...

- ☐ CAMINATA NATURALEZA
- ☐ PRACTICO HOBBY
- ☐ ACTIVIDAD FAMILIA
- ☐ AMIGAS
- ☐ COMIDA
- ☐ PAREJA
- ☐ CUIDADO PIEL
- ☐ LECTURA
- ☐ GRATITUD DEL DIA
- ☐ DESCANSO