



Lista Diaria No Negociable



Amor González Sánchez

Tu Lista Diaria NO negociable

Muchos especialistas en salud recomiendan hacer una lista diaria de acciones no negociable.

Tu lista diaria no negociable es una lista de pequeñas cosas que te prometes hacer todos los días, pase lo que pase. Incluso si estás cansado/a.

Incluso si está lloviendo.

Incluso si hay un atasco en la autopista.

Incluso si me llama mi madre.

Incluso si los niños no han hecho sus deberes.

Incluso si he pasado una noche de perros.

Incluso si tu pareja llega irritado a casa.

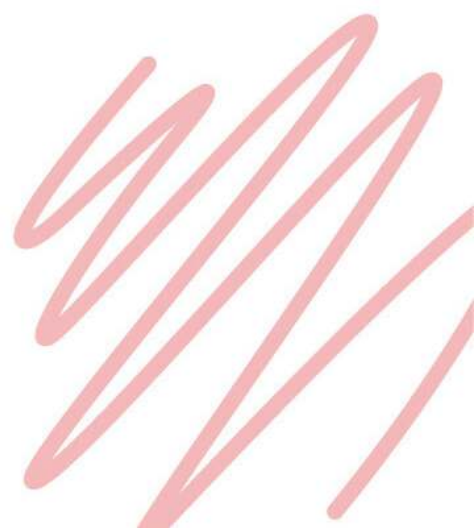
Incluso si...

Tu lista incluye elementos pequeños, fáciles y rápidos de lograr que te ayudan a sentirte fuerte, poderoso/a, seguro/a, atractivo/a, saludable y lleno/a de energía y comprometido/a contigo misma/o.

Por ejemplo:

1. Darme 5 minutos, tres veces al día para llevar mi atención a mi respiración
2. Hacer la cama antes de salir de casa.
3. En algún momento del día, salir al aire libre y tomar tres grandes respiraciones relajantes.
4. Ponerse protector solar y protector labial antes de salir de la casa.
5. En algún momento del día, comer algún tipo de verdura.

...



¿Qué hay en tu lista diaria no negociable?

Escribe 3-10 pequeñas acciones que puedes fácilmente completar.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Cuando completes su Lista Diaria No Negociable, estarás cubriendo lo esencial. Estás cumpliendo con los requisitos mínimos para el autocuidado. Incluye lo que puedes hacer de manera realista. ¡Y está muy bien!

Al hacer su Lista Diaria No Negociable, te aseguras de que se sentirá "Bastante bien" (o al menos "lo suficientemente bien") en gran parte del día, todos los días.

Por supuesto, si logras hacer todo lo de su Lista Diaria No Negociable y quieres seguir y hacer aún más, ¡Genial!

- Hacer un entrenamiento extra.
- Recibir un masaje.
- Ir a caminar.
- Nadar.
- Visitar a un terapeuta.

Escribir en un diario.

Lo que sea que se sienta bien. Si hace tu Lista Diaria No Negociable, y nada más, eso está totalmente bien. Estás cubriendo lo básico. Estás haciendo un gran trabajo.