

Día 1: Haz una pausa

Hoy no tienes que cambiar nada. Solo detente un momento, respira y pregúntate:

¿Cómo está mi
cuerpo?

@cecympsicologa

Día 2= El cuerpo habla

El cuerpo dice lo que no nos atrevemos a expresar. ¿Sientes alguna molestia o dolor? Escríbelo.

¿Dónde lo localizas y cómo lo describirías?

@cecympsicologa

Día 3: Mi alarma de estrés

Cuando llega el estrés, tu cuerpo te avisa ¿lo notas en tu espalda, tus hombros, tu cabeza, tu estómago? La alarma es individual. Detecta la tuya.

@cecympsicologa

Día 4: Movimiento vs. Descanso

¿Qué necesitas hoy? ¿Moverte?
¿Descansar? Si es movimiento,
algo simple es suficiente
(caminar unos minutos, estirarte
o retomar el ejercicio pendiente).
Si es descanso, también es válido.
Lo importante es escuchar lo
que tu cuerpo te pide.

@Cecympsicologa

Día 5: Lo que como,
lo que siento

Después de cada alimento, Pregúntate:
¿Cómo me hizo sentir lo que comí?
¿ligero, pesado, satisfecho, con
energía o cansado? y observa
también: ¿qué emociones me acompa-
ñaron al comer?

@cecympsiologa



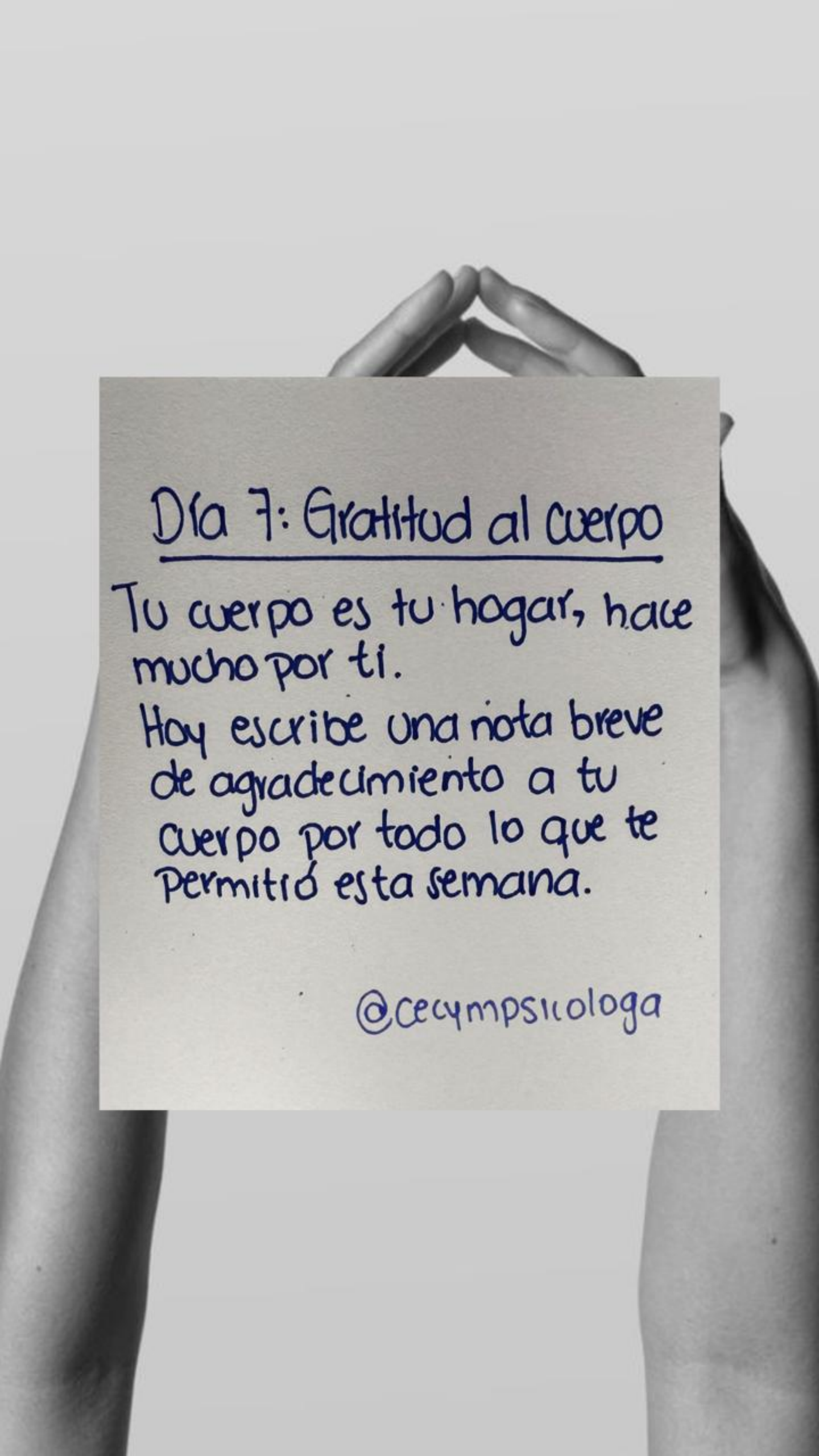
Día 6: El Sueño como medicina

El descanso es salud y no es negociable
¿Cuántas horas estás durmiendo?

¿Tu sueño es reparador?

Escribe 3 acciones que podrían ayudarte
a dormir mejor.

@Cecympsicologa

A black and white photograph of a person's hands holding a piece of paper. The hands are positioned at the top of the frame, with fingers slightly curled around the edges of the paper. The paper is held in front of the person's torso, which is visible in the background. The lighting is soft, and the overall tone is calm and focused.

Día 7: Gratitud al cuerpo

Tu cuerpo es tu hogar, hace mucho por ti.

Hoy escribe una nota breve de agradecimiento a tu cuerpo por todo lo que te permitió esta semana.

@cecympsicologa

Día 8: ¿Cómo me hablo?

Pon atención a tu diálogo interno
¿Qué palabras usaste contigo
al despertar, al equivocarte, al
lograr algo?

Escríbelas

@cecym psicologa

Día 9: La exigencia extrema

Escucha tus frases de exigencia :
"tengo que...", "debería...",
"nunca es suficiente...", "soy un
tonto", "no puedo fallar"...

¿Le hablarías así a tus
amigos o a tus hijos? Entonces,
¿por qué a ti sí?

@cecympsicologa.

Día 10: Cuando me equivoco

Escribe qué te dices cuando te equivocas, te frustras o te enojas contigo mismo.

¿Eres crítico, humillante o compasivo y comprensivo?

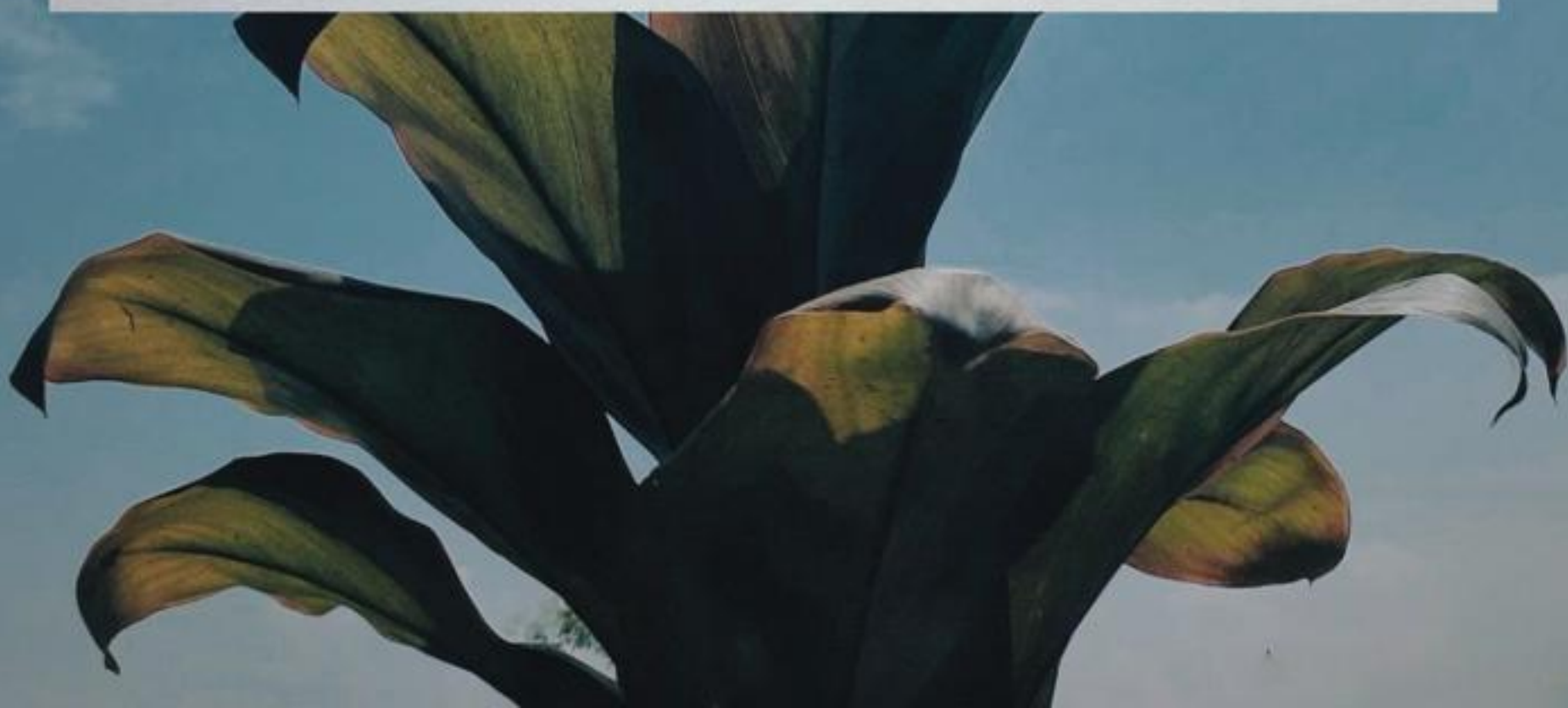
@cecympsicologa

Día 11: El miedo y las Suposiciones

Muchas veces pensamos que los demás nos critican, pero en realidad son suposiciones.

Pregúntate: ¿qué pruebas tengo de lo que pienso? ¿cómo fue que llegué a esa conclusión?

@cecympsicologa



Día 12: La inseguridad y la perfección

¿En qué momentos tu voz interior te hace dudar de ti?

¿Crees que todo te debe salir perfecto y rápido? Escríbelo.

Recuerda: Siempre hay algo que mejorar, pero si buscas perfección, nunca será suficiente y no disfrutarás lo que logras.

El perfecto es el eterno insatisfecho.

@cecympsicologa

Día 13: Hablarme bonito

Hoy escribe una frase compasiva para ti, como lo harías con un buen amigo.

Por ejemplo "Estoy dando lo mejor de mí".

@cecympsicologa .

Día 14: ¿Qué voz quiero alimentar?

Haz una pausa y reflexiona:
¿Cómo es mi voz la mayor parte del tiempo? ¿Exigente, humillante, crítica, injusta, compasiva, comprensiva, amorosa?
Escribe qué te gustaría empezar a cambiar y qué voz quieres fortalecer en ti.

@cecympsicologa.

Día 15: Huellas heredadas

Recuerda una frase de tu infancia o adolescencia que se quedó grabada.

Escríbela y piensa:

¿Cómo influyó en lo que crees de ti hoy?

@Cecympsicologa

Día 16: No fue tu culpa

Mucho de lo que hoy repites
no nació en ti, lo aprendiste...

¿Cómo? Al observar cómo se
hablaban o se trataban en
tu familia y entorno.

No fue tu culpa cargar con eso,
pero hoy puedes reconocerlo y
decidir si quieres seguir llevándolo
contigo.

@cecympsicologa

(Leelo varias veces)

Día 17: Cómo aprendí el amor

Piensa: ¿Qué aprendí de mis papás o cuidadores sobre el amor?

¿El silencio era el lugar seguro?

¿Controlar era necesario?

¿Los gritos servían para darme mi lugar?

¿Las emociones eran bien vistas o se evitaban?

¿El cariño se demostraba o se callaba?

Escríbelo

@cecympsicologa

Día 18: Episodios que vuelven

Recuerda una escena de tu niñez o adolescencia que hoy aún se reactive en ti. Puede ser un momento bonito o difícil. Escríbelo y pregúntate:

¿Qué aprendí de ese episodio?

@cecympsicologa

Día 19: Cuestionar una creencia

Piensa en una creencia que aprendiste en tu familia y que hoy te limita.

Ejemplos:

"Debo ser perfecto", "Mostrar emociones es debilidad", "Si me equivoco, no valgo",

"Es más seguro callar que hablar",

"Primero están los demás antes que yo"

¿De dónde vino esa idea?

¿Sigue teniendo sentido para ti?

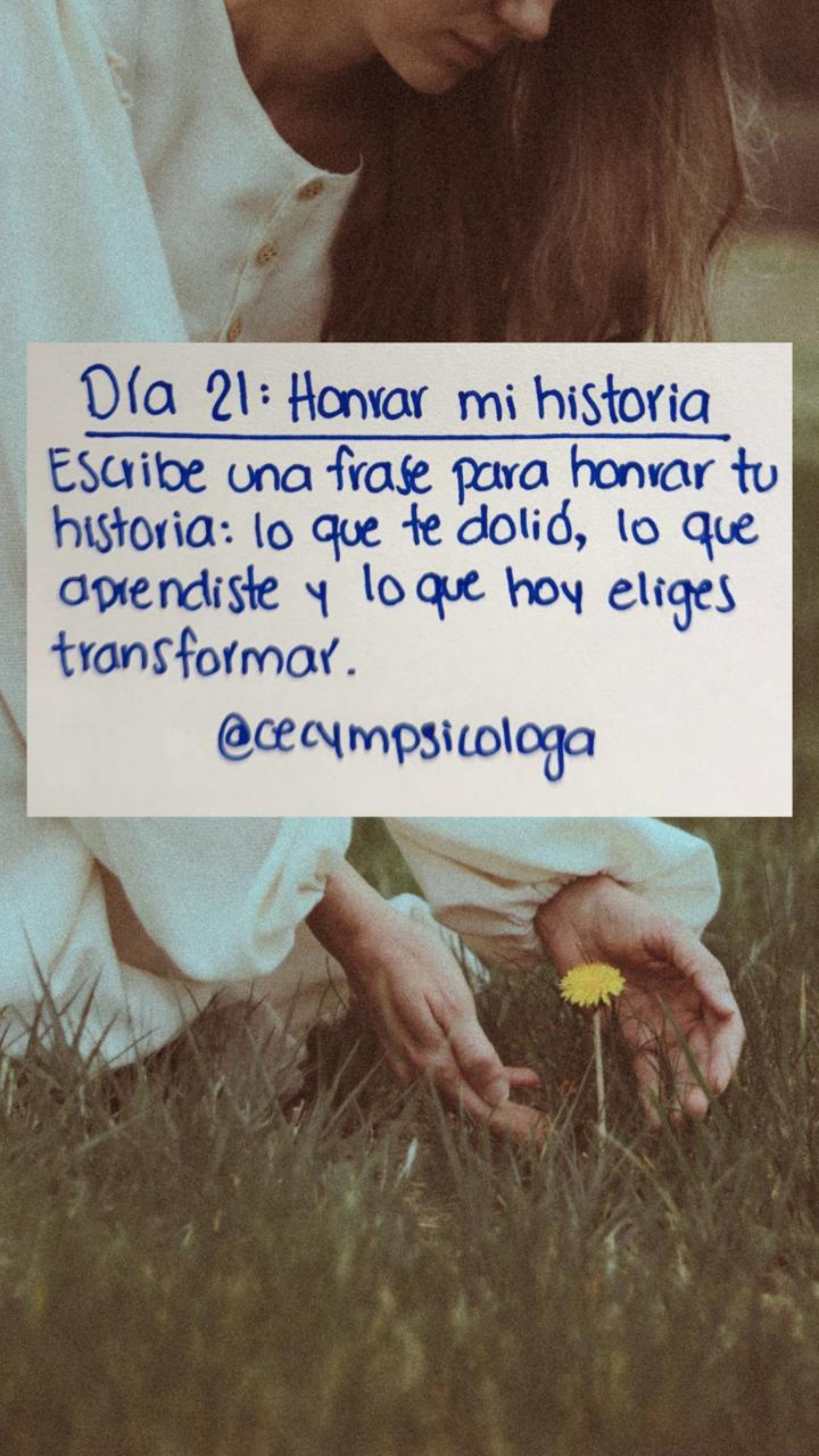
@ceympsiologa



Día 20: Reconocer fortalezas

No todo lo heredado fue negativo.
¿Qué fortaleza, enseñanza o valor
de tu familia reconoces y agradeces
hoy?

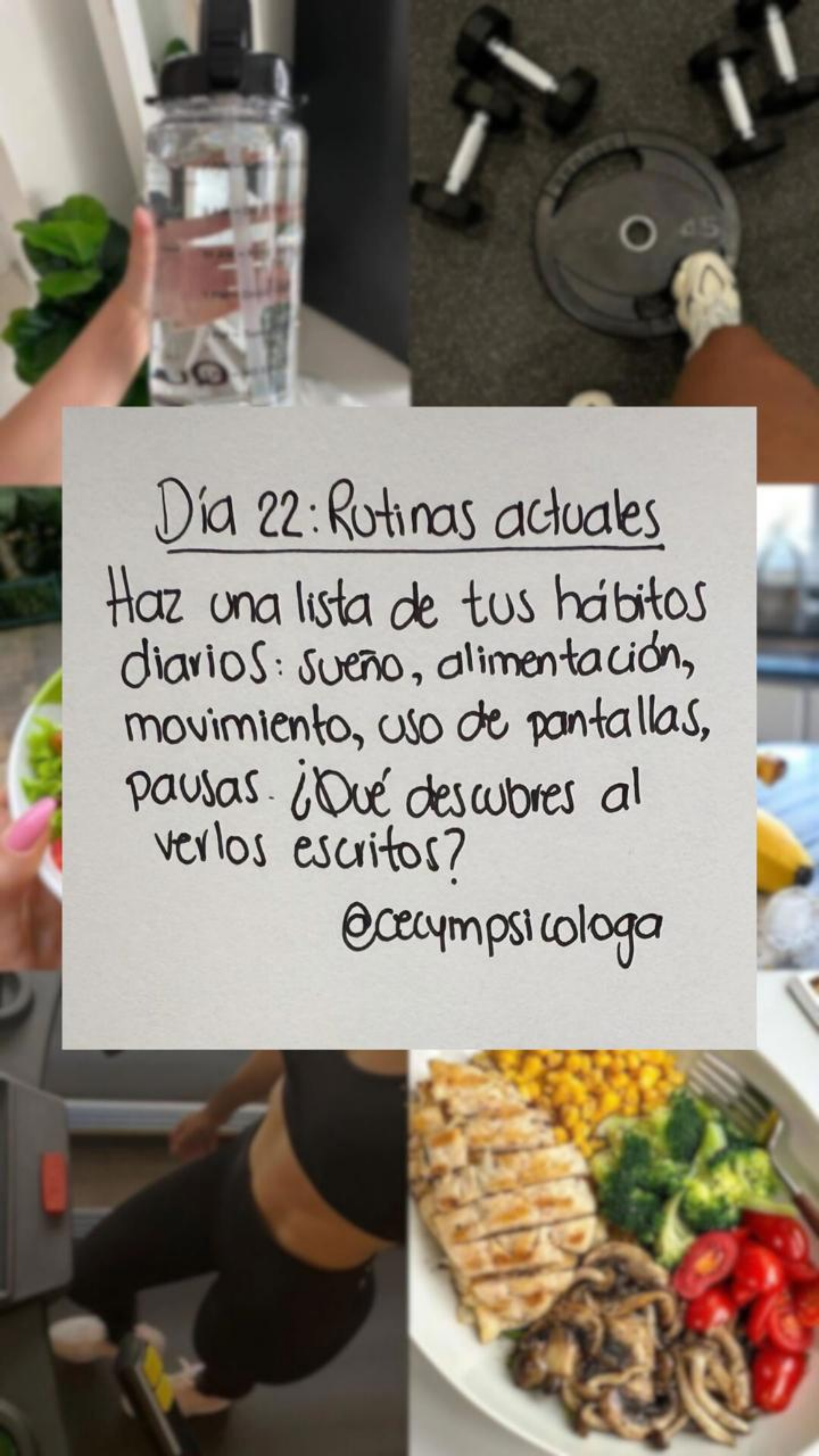
@cecympsicologa



Día 21: Honrar mi historia

Escribe una frase para honrar tu historia: lo que te dolió, lo que aprendiste y lo que hoy eliges transformar.

@cecmppsicologa



Día 22: Rutinas actuales

Haz una lista de tus hábitos diarios: sueño, alimentación, movimiento, uso de pantallas, pausas. ¿Qué descubres al verlos escritos?

@cecympsicologa

Día 23: El Cuerpo como hogar

Si tu cuerpo fuera tu casa, ¿cómo lo estás cuidando? ¿lo tratas con respeto, con descuido o con prisas?

@cecympsicologa

Día 24: Mi rutina de Jueño

Revisa tu hábito al dormir: ¿a qué hora sueles acostarte y levantarte? ¿Consideras que ese horario te ayuda o te desgasta?

Hoy intenta algo pequeño =

Evita pantallas 15 minutos antes de dormir y/o haz ejercicios de respiración antes de acostarte.

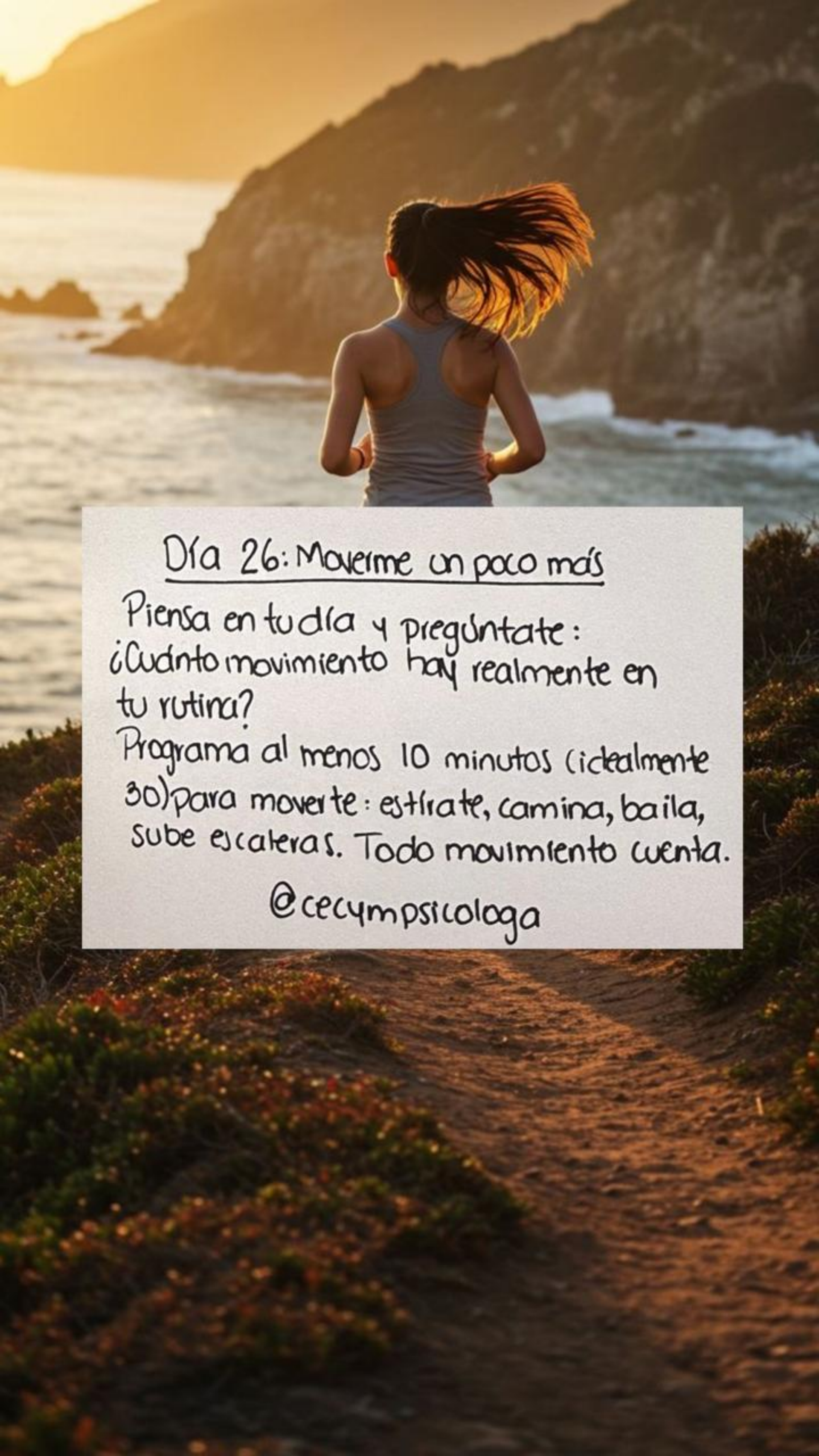
@ce4mpsicologa

Día 25: Mis hábitos al comer

Observa cómo es tu forma de comer en general: ¿sueles comer con prisa, saltarte comidas, comer con el celular en mano? ¿Qué de eso quisieras cambiar?

Hoy elige al menos una comida para hacerla con calma y sin distracciones.

@cecympsicologa



Día 26: Moverme un poco más

Piensa en tu día y pregúntate:
¿Cuánto movimiento hay realmente en
tu rutina?

Programa al menos 10 minutos (idealmente
30) para moverte: estírate, camina, baila,
sube escaleras. Todo movimiento cuenta.

@cecympsicologa

Día 27: El hábito invisible

Piensa en un hábito automático que repites casi sin darte cuenta (ver el celular, compararte, posponer).

¿Qué efecto tiene en tu bienestar?

@cecympsicologa

Día 28: Elegir un cambio

Elige un hábito que quieras transformar. Escríbelo junto a un pequeño paso, que sea realista para que puedas iniciar, acompáñalo con una frase para que tu voz interior te anime, por ejemplo: "No necesito hacerlo perfecto, solo empezar"

@cecympsicologa

Día 29: Celebrar avances

Recuerda todo el programa, ¿qué descubriste de ti en estas semanas? No importa si no tuviste grandes cambios, lo valioso es que te reconozcas.

Celebra esos pequeños pasos, porque lo importante es que ahora eres más consciente de ti mismo.

@ceaympsicologa



Día 30: Compromiso personal

Hoy es el último día del programa.

Antes de cerrar, escribe un compromiso personal que quieras mantener en tu vida, puede ser un hábito, una actitud o una forma de mirarte con más calma.

Recuerda: esto no termina aquí, es solo el inicio de seguir reconectando contigo.

@cecym psicologia

