

# CUIDARTE SIN EXIGIRTE

## 1. Dejar de exigirte

¿Qué te estás exigiendo hoy?

## 2. Volver al cuerpo

¿Qué sensación está más presente ahora mismo?

Tensión · cansancio · nudo ·  
calma · vacío

## 3. Nombrar lo que pesa

“Ahora mismo lo que más me pesa es...”

## 4. Elegir un gesto posible

Hoy, elige solo uno:

- ☐ Parar 5 minutos
- ☐ Respirar profundo
- ☐ Decir que no
- ☐ Cuidar mi cuerpo
- ☐ Pedir apoyo

## 5. No abandonarte

Hoy no puedo con todo. Y aun así, sigo conmigo.

## 6. Escuchar el cansancio

¿Qué parte de tu día te está drenando más energía?

No todo lo que haces hoy te corresponde sostenerlo así.

## 7. Revisar a quién te antepones

¿Dónde te estás dejando para después?



PODER  
ESENCIAL