Un día de abril

FICHA DE LA NEWSLETTER

Mi plan de luz para el otoño

Rellénala el domingo, pégala en la nevera y revísala el viernes. Cuando el ánimo baja, las ganas llegan después de hacer las cosas, así que vamos a planificar la semana pensando en ti.

1 ¿Cómo estoy?

Rodea un número del 1 (muy bajo) al 10 (estupendo). Repítelo el viernes y compara.

Mi ánimo	1 → 10
Domingo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Viernes	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi energía	1 → 10
Domingo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Viernes	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Mi dosis de luz

Saldré a la luz natural a las _____ durante _____ minutos. Dónde: _____

Me acostaré a las _____ y me levantaré a las _____ · Pantallas fuera a las _____

3 Mi semana, día a día

Marca cada casilla cuando lo consigas. No buscamos una semana perfecta, buscamos volver al día siguiente.

	L	M	X	J	V	S	D
He salido a la luz natural	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me he movido (paseo, fuerza, baile...)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
He hablado o quedado con alguien	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me he acostado a mi hora	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4 Tres planes que me cargan

Cosas pequeñas que me sientan bien. Apúntalas con día y hora, como una cita contigo.

	Qué voy a hacer	Cuándo
1		
2		
3		

5 Mis placeres de invierno

Lo que esta época tiene de bueno para mí: una manta, un guiso, un libro, una cena en casa...

- _____
- _____
- _____

Escúchate. Si la tristeza o la falta de ganas duran más de dos semanas casi todos los días, si ya no disfrutas de lo que antes te gustaba o te cuesta mucho seguir con tu vida, habla con tu médico de familia o con un psicólogo. Pedir ayuda también es cuidarte.