

RETO SISTEMA NERVIOSO · EJERCICIO

III

Tu Rutina Personal de Amor Propio

*Microacciones que le enseñan a tu cuerpo que puede estar
a salvo. Repetidas. Pequeñas. Consistentes.*

Cuidarte desde la intención, no desde la exigencia.

El amor propio no siempre se siente como mariposas y autoestima alta.

Muchas veces se construye a través de elecciones pequeñas, repetidas, y consistentes que le enseñan a tu cuerpo que puede estar a salvo.

La clave aquí es no sobrecargarte. No necesitas hacerlo todo. Necesitas hacerlo con conciencia.

Tu única misión hoy es elegir entre **3 y 5 microacciones** que vayas a implementar como parte de tu rutina diaria. Estas acciones deben ser accesibles para ti, no depender de nadie más, y ayudarte a regular tu sistema nervioso.

01 *Elige tu rutina diaria*

Lee esta lista en las próximas páginas y elige al menos:

- 1 acción **física o corporal**
- 1 acción **emocional o mental**
- 1 acción **nutritiva o de descanso**

Si quieres añadir más, adelante. Pero empieza con poco para sostenerlo en el tiempo.

Amor propio regulador.

Movimiento suave · físico

- Caminar 20 minutos sin móvil
- Estiramientos de 5 minutos al despertar
- Bailar una canción lenta a solas
- Yoga restaurativo
- Baño caliente con sales

Respiración y conciencia · físico + mental

- Respiración 4-7-8 antes de dormir
- Coherencia cardíaca al despertar
- 1 pausa de 5 minutos al día sin estímulos
- Cerrar los ojos 2 minutos y respirar profundo
- Observar los sonidos a tu alrededor en silencio

Nutrición y descanso · fisiológico

- Comer sin pantallas una vez al día
- Dormir antes de las 23:00
- Suplementar con magnesio (consulta médica previa)
- Desayuno con proteína
- Vitamina D natural por la mañana (10 min de sol)

Regulación emocional

- Escribir 3 cosas que agradeces antes de dormir
- Hacer journaling libre 10 minutos
- Repetir una afirmación de calma en voz alta — "Todo va bien"
- Usar tu voz interna con amabilidad — hablarte bien, con compasión, durante unos minutos
- Decir "no" a una cosa que no quieres hacer

Organiza tu rutina mínima.

Cópiala en tu libreta o imprime esta hoja.

Mi rutina reguladora diaria mínima (5-15 min):

1. _____
2. _____
3. _____

Mi intención al elegir estas acciones:

"Quiero enseñarle a mi cuerpo que..."

RECOMENDACIÓN

Haz esta rutina todos los días durante una semana. Luego, ajusta lo que no funcione. Lo importante no es hacer mucho, sino hacerlo con consistencia. **Cada elección que te calma es una forma de amor propio en acción.**

