

# GUÍA SIMPLE PARA CUIDAR DE TI MISMO

CREADO POR

bizzNEST 

DigitalNEST 

# Como planear tu día?

Organicemos juntos tu nueva rutina



**Me despierto a las: \_\_\_\_ : \_\_\_\_**

(tienes un nuevo día para hacer cosas increíbles).



**Hago ejercicio a las: \_\_\_\_ : \_\_\_\_**

(mantente activo, baila, trota, salta la cuerda, activa tu cuerpo).



**Me baño y desayuno a las: \_\_\_\_ : \_\_\_\_**

(estamos listos para una nueva aventura en casa)



**Empiezo a trabajar o hacer tareas a las: \_\_\_\_ : \_\_\_\_**

(ponte objetivos todos los días, es momento de inspirarnos y dar lo mejor de nosotros)



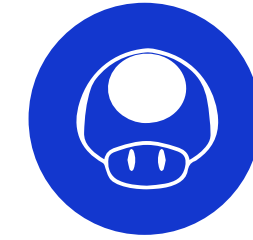
**Hora del almuerzo: \_\_\_\_ : \_\_\_\_**

(Almuerza con tu familia, prepara comida saludable para recargar energías)



**Vuelvo al trabajo o a mis estudios: \_\_\_\_ : \_\_\_\_**

(todavía tienes una horita más para crear con tu mente brillante)



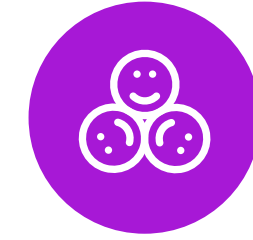
**Tiempo para mí: \_\_\_\_ : \_\_\_\_**

(Que te hace feliz? juega juegos de video, medita, pinta, dibuja, las posibilidades son infinitas)



**Cenar: \_\_\_\_ : \_\_\_\_**

(¿qué receta deliciosa vas a hacer hoy? aprovecha para comer con las personas que amas).



**Tiempo para estar en familia: \_\_\_\_ : \_\_\_\_**

(tiempo para disfrutar de tu familia o compañero de cuarto, o simplemente disfruta de una conversación)



**Me voy a dormir a las: \_\_\_\_ : \_\_\_\_**

(ZZzzZZzz)

# Disfruta tu día aprendiendo de temas diferentes.

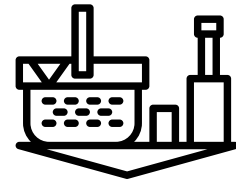
Here are some **TED**Talks , that we recommend

- ▶ Lo que el miedo nos puede enseñar by Karen Thompson Walker
- ▶ El don y el poder del coraje emocional by Susan David
- ▶ "¿Dónde se esconde la creatividad?" by Amy Tan
- ▶ No temamos soñar con el futuro by Charlie Jane Anders
- ▶ Cómo una tipografía ayudó a lanzar el Apolo by Douglas Thomas
- ▶ Las 7 reglas para ser más felices by Stefan Sagmeister
- ▶ Cómo los gigantes sitios web diseñan para ti by Margaret Gould Stewart
- ▶ Paula Scher se pone seria by Paula Scher
- ▶ las claves de una gran historia by Andrew Stanton
- ▶ Somos las historias que nos contamos by Shekhar Kapur
- ▶ El ingrediente mágico que da vida a las películas de Pixar by Danielle Feinberg

# Planes en Familia

Tiempo para disfrutar de tu familia o compañero de cuarto.

## PICNIC EN CASA



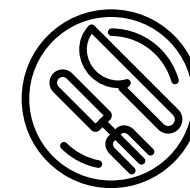
Hagamos unos sándwiches, ensaladas o lo que más nos guste y extendamos nuestra manta favorita en la sala, un espacio para sentarnos juntos, comer delicioso y conversar. No olvides ambientar con musica.

## KARAOKE



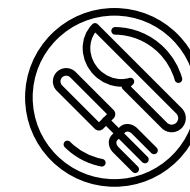
pongamos esas canciones que nos encantan y que nos ponen muy felices, (pero sin molestar mucho a los vecinos).

## COCINA



La comida une a la gente. disfruta cocinando recepas classicas y nuevas con los que amas.

## EJECICIO EN GRUPO



podemos encontrar muchas opciones online, pueden buscar en YouTube o en la aplicacion de Nike Training Club rutinas de Yoga, estiramientos, rutinas de abs y cardio. hay ejercicios de tan solo 10 minutos. Animate a darle una mirada



# Compartir tiempo contigo mismo



Lee ese **libro** que dejaste olvidado hace un tiempo.

Haz un **playlist** con tus canciones favoritas.

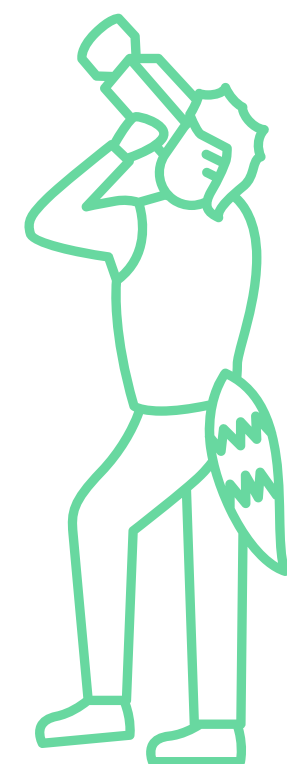
Atrévete a **meditar** o hacer una clase de Yoga. (Hay muchísima opciones en YouTube).



**Hora de dedicarnos tiempo** y hacer un ritual de belleza, puedes buscar mascarillas caseras para la cara, para el pelo, buscar tutoriales para maquillarte.

Tomar **fotos creativas** con lo que tengas en casa.

**¡Hora de arreglar el closet!** miremos qué ropa nos gusta y cuál ya está lista para estar en la vida de otra persona.



# ¡Tips para cultivar tu paz interior!

**Ayuda a alguien**, quizá es de las mejores sensaciones que podemos experimentar los seres humanos.

- Saca un espacio para meditar todos los días, encuentra el tipo de meditación que más te guste (Yoga, mindfulness, mandalas etc.).
- Saca lo positivo de cada situación, todo lo que nos pasa viene a nosotros para aprender algo nuevo, encuentra ese para qué.  
  
Saca al menos un día a la semana para practicar tus hobbies, es importante que hagas lo que te gusta y cultives tu bienestar.
- Piensa positivo, habla positivo y actúa positivo, las palabras tienen un poder enorme en todo lo que hacemos a diario.
- Aliméntate bien, como nos alimentamos y nos cuidamos se ve reflejado en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

# ¡Frases bonitas!

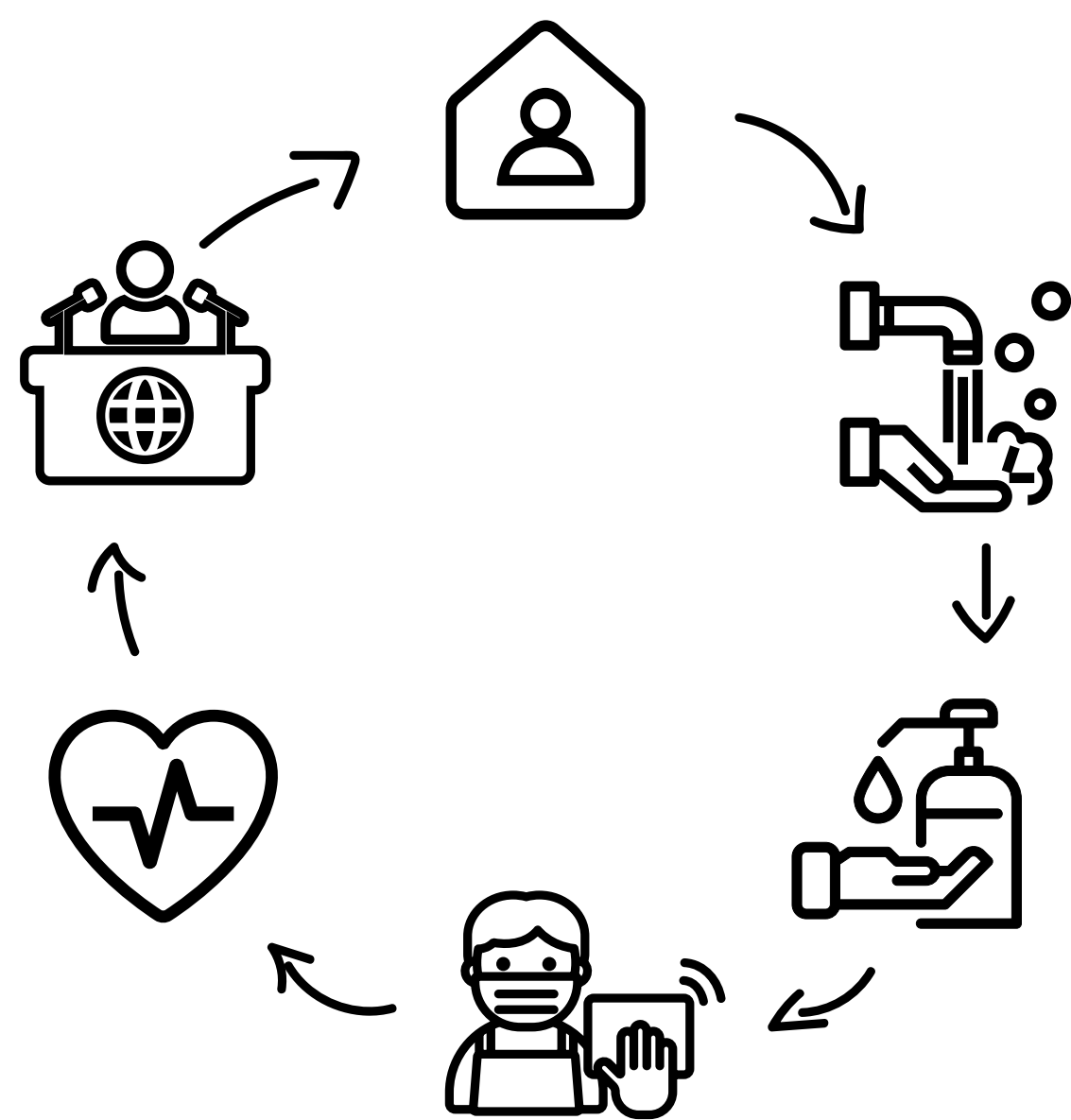
- “La verdad no se encuentra en el exterior. Ningún maestro, ningún escrito te lo puede dar. Está dentro de ti y si deseas conseguirla, búscala en tu propia compañía”. — Osho
- “Recuerda que la mejor relación es aquella en la que el amor por cada uno excede la necesidad por el otro”. ~Dalai Lama
- “Si pudieras ser consciente brevemente del tamaño de tu potencial, reirías sin parar por las insignificancia del mayor de tus problemas”. ~Rafael Vídac
- “Libérate de la ansiedad, piensa que lo que debe ser, será, y sucederá naturalmente”. ~Facundo Cabral
- “La mente es el activo más poderoso que tenemos los seres humanos, por ende, invierte en tu mente y estarás haciendo el negocio mas grande de tu vida”. ~Robert T. Kiyosaki
- “Cuida y valora todo aquello que con dinero no puedas comprar”. ~Anónimo
- "La imaginación es el principio de la creación. Imaginas lo que deseas, persigues lo que imaginas y finalmente, creas lo que persigues". – George Bernard Shaw
- "La creatividad es algo más que ser diferente. Cualquiera puede pensar de forma extraña; eso es fácil. Lo difícil es ser tan sencillo como Bach. Hacer lo sencillo, asombrosamente sencillo, eso es creatividad". – Charles Mingus
- La creatividad requiere el coraje de dejar ir las certezas. – Erich Fromm

**Ser creativo significa estar enamorado de la vida. Solo puedes ser creativo si amas la vida tanto que quieres mejorar su belleza, llevarle más música, más poesía, más baile.**

**-Osho**

# ¡HAY PEQUEÑOS MOMENTOS QUE MARCAN

## GRANDES DIFERENCIAS!



**QUÉDATE EN CASA**, es tu lugar feliz, tu espacio, una oportunidad que nos da hoy la vida de compartir tiempo con las personas que más amamos

**LÁVATE LAS MANOS CONSTANTEMENTE**, un buen lavado de manos, de manera frecuente (entre ocho y diez veces al día por 20 segundos) es una de las mejores fuentes de prevención

**USA ANTIBACTERIAL**, Si no puede usar agua y jabon, utilice antibacterial.

**ASEA LAS SUPERFICIES**, debes limpiar y desinfectar las superficies o los objetos que usas. Por ejemplo: el celular

**ALIMÉNTATE SALUDABLEMENTE**, consume frutas y verduras que tengan vitamina C, te damos algunas ideas: Frutas cítricas, Kiwi, fresas, brocoli

**CONSULTA FUENTES OFICIALES.**



# Mantente Seguro y Continua Aprendiendo

Para mas contenidos como estos

**Siguenos en**

@digitalnest



DigitalNEST 

desing by

bizzNEST 