

TALLER PARA MUJERES

Vuelta a la rutina

Cuerpo, mente y
gestión del estrés

TU CUADERNO DE RUTA

Un espacio para parar, escucharte y elegir
un primer paso que puedas sostener.

ELEVA'T Entrenament i Salut

Este cuaderno es tuyo: escribe solo lo que quieras compartir.

Nombre (si te apetece):

1 · PUNTO DE PARTIDA

¿Cómo llego hoy?

No hay respuestas correctas. Observa cómo te encuentras ahora.

Mi energía hoy (0-10): _____ Mi nivel de tensión (0-10): _____

Si mi cuerpo pudiera hablar, hoy me diría...

Lo que más ocupa mi mente en este momento es...

Algo que ya hago para cuidarme y quiero reconocer:

2 · PAUSA Y ESCUCHA

Del ruido a la escucha

Usa este espacio después de las prácticas guiadas del taller.

¿Dónde noto tensión en mi cuerpo?

Después de respirar y moverme, ¿qué ha cambiado?

¿Qué necesito escuchar de mí, sin juzgarme?

3 · UN HÁBITO POSIBLE

Menos exigencia, más intención

Elige una acción pequeña, concreta y amable contigo.

El hábito que quiero probar esta semana:

¿Cuándo y dónde lo haré?

Si aparece un obstáculo, mi versión más sencilla será...

Recordatorio: avanzar también puede significar descansar.

4 · UNA SEMANA CONMIGO

Una semana para volver a ti

Marca los días en los que practiques tu pequeño paso. Sin recuperar ni compensar.

L	M	X	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué me ha ayudado a sostenerlo?

¿Qué ajustaría para cuidarme mejor?

Mi frase para volver a mí: