

ANEXO PRÁCTICO (Módulo 5)

Diseña tu Plan de Bienestar 90 Días

Objetivo: cerrar el curso con un plan claro y accionable.

PARTE 1 — TU PUNTO DE PARTIDA

Escribe una frase por área:

- Movimiento hoy: _____
- Nutrición hoy: _____
- Descanso hoy: _____
- Bienestar emocional hoy: _____

¿Cuál es el área más débil ahora mismo?

PARTE 2 — TUS 4 ANCLAS DE BIENESTAR

Define 1 hábito por área:

- Movimiento: _____
- Nutrición: _____
- Descanso: _____
- Emocional: _____

Regla:

Si no lo puedes sostener 30 días, ajústalo.

PARTE 3 — RITMO SEMANAL

Completa:

- Días de movimiento: _____
- Horarios de descanso clave: _____
- Momentos de pausa emocional: _____

Piensa en tu semana real, no ideal.



PARTE 4 — COMPROMISO CONSCIENTE

Completa:

“Durante los próximos 90 días, me comprometo a cuidar mi bienestar haciendo _____, porque quiero vivir mejor esta etapa de mi vida.”

“La segunda mitad de la vida no se trata de hacer más...se trata de vivir mejor.”

