



Planificador semanal de autocuidado en otoño

www.hogarycalma.com



Diseña tu semana con calma y bienestar: Elige pequeños rituales que te acompañen cada día. No necesitas hacerlos todos: selecciona los que más resuenen contigo. Lo importante es repetirlos con intención.

Mañana

- Respira consciente: comienza el día con 3 respiraciones profundas.
- Journaling rápido: anota una intención o palabra clave para tu jornada.
- Té o café con calma: disfrútalo sin pantallas, solo contigo.



Tarde

- Paseo breve: conecta con la naturaleza, incluso si es solo caminar 10 min.
- Ritual sensorial: enciende una vela o escucha tu música favorita.
- Lectura consciente: 15 min de libro que nutra tu mente.



Noche

- Meditación de cierre: 5-10 min para agradecer el día.
- Pequeño orden: recoge un rincón de tu casa para irte a dormir en calma.
- Journaling de gratitud: escribe 3 cosas que agradeces hoy.



Fin de semana (extra)

- Digital detox: elige 2 horas sin pantallas.
- Ritual especial: prepara una comida casera, sal a caminar, relájate pintando o planificando tu semana en calma.

Tips para mantener tu plan

- Empieza con 1 o 2 rituales diarios.
- Usa colores o pegatinas en el planificador para motivarte.
- Revisa cada domingo: ¿Qué rituales te hicieron sentir mejor?
- Sé flexible: el autocuidado no es obligación, es regalo.



👉 Descarga, imprime o guarda en tu móvil este planificador y úsalo como guía personal de autocuidado en otoño.

