






## Mi rutina para el bienestar

Elige ejercicios del curso “De estrés a Bienestar” y colócalos en los recuadros, identifica en qué momento del día los piensas realizar (mañana, tarde o noche, puedes poner la hora) de acuerdo con tu rutina y ve colocando una paloma o check mark en cuanto los hayas completado.

¿Cómo me siento hoy?					
Mis actividades para tener mayor bienestar	La realizaré por la mañana, tarde o noche	¿Actividad realizada? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			