



Checklist

Trabajando tus cinco cuerpos

☐ **Activando tu cuerpo físico.**

1 minuto, 30 segundos de estiramiento: Estira desde los dedos de tus pies hasta la punta de tu cabeza. Respira profundo mientras lo haces.

☐ **Activando tu cuerpo emocional.**

1 minuto, 30 segundos de journaling somático: Puedes escribir tu emoción actual la emoción que más recuerdas del día (¿Cuál era, cómo fue, qué la detonó?)

☐ **Activando tu cuerpo mental.**

2 minutos de mindfulness: Coloca una mano en el pecho y otra en abdomen y respira profundo 3 veces. Concéntrate en todo lo que perciben tus sentidos.

☐ **Activando tu cuerpo energético.**

2 minutos de respiración de barrido: Detente y coloca tus pies firmes en el suelo. Inhala profundo por la nariz en 4 segundos. Al exhalar por la boca, imagina que el aire arrastra hacia afuera la energía densa. Repite 4 veces

☐ **Activando tu cuerpo espiritual.**

2 minutos de oración: Es personal, crea tu mismo, con tus palabras y tu energía, una oración donde manifiestes tus peticiones, y agradecimientos a tu Ser Superior.

