

# 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 qué 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. Inhalá 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.