**Mini Plan Diario de Bienestar Emocional**

**☀️ Mañana (5 minutos: Preparación del Corazón)**

1. **Dosis de Inspiración (2 min):** Lee un **texto breve** (puede ser un versículo, una reflexión corta o una porción de un devocional). Escoge una **idea clave** o una palabra para llevar contigo durante el día (ej: "Paz", "Confianza", "Perdón").
2. **Acto de Gracias Simple (2 min):** Mientras tomas tu primer vaso de agua o te vistes, **nombra 3 cosas tangibles** que tienes hoy y agradece por ellas. Esto cambia tu enfoque a la provisión y el regalo de la vida.

**🏃 Durante el Día (Micro-Pausas de Conexión)**

1. **Movimiento y Propósito (2 min):** Al hacer una pausa para estirarte o caminar, **ofrece tu trabajo o tu esfuerzo** a un propósito mayor. Reconoce que tu energía y lo que haces tiene valor.
2. **Acto de Bondad (1 min):** Busca una **oportunidad pequeña** de hacer la vida más fácil o agradable para otra persona: sostener una puerta, sonreír, dar las gracias, o dejar un cumplido sincero. La fe se demuestra en la acción hacia los demás.
3. **Entrega Rápida (1 min):** Si sientes una preocupación o un peso, haz una pausa de 60 segundos, **nombra esa preocupación** y mentalmente déjala ir o "entrégala". Es un ejercicio de confianza y soltar el control.

**🌙 Noche (5 minutos: Reflexión y Descanso)**

1. **Revisión Honesta (3 min):** Piensa en tu intención de la mañana. ¿Cómo te fue? ¿Dónde fallaste? **Pide mentalmente perdón** por los errores y **perdona a otros** que te hayan fallado. Esto libera la carga emocional antes de dormir.
2. **Confía en el Mañana (2 min):** Antes de acostarte, haz una **tarea mínima** que facilite tu mañana (preparar algo, organizar un área). Luego, **declara** que las preocupaciones del mañana son para el mañana, y que hoy es momento de descansar.

Este plan integra tu fe en el ritmo de tu día, manteniendo el enfoque en la **gratitud**, el **servicio** y la **confianza**, todo en pocos minutos.