

TALKING LEADERS

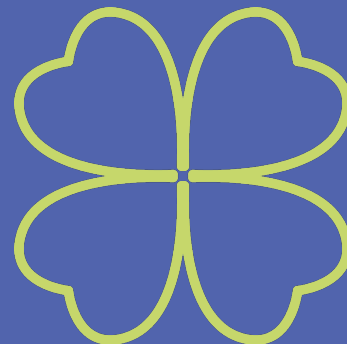
ACADEMY

Power Skills for Changemakers

21-DAY  
WELLNESS  
CHALLENGE

PEQUEÑOS HÁBITOS, **GRANDES CAMBIOS**

RUTINA DEL  
BIENESTAR



**TUS HÁBITOS NO NEGOCIABLES PARA UNA VIDA PLENA**

Un camino para tu mejor YO

## RUTINA DEL BIENESTAR

Si realmente quieres sentirte mejor, tener más energía y vivir con menos estrés, no hay atajos: necesitas hábitos sólidos.

Pero tranquilo/a, no se trata de cambiar tu vida de un día para otro, sino de sumar pequeñas acciones que, con el tiempo, marcarán una gran diferencia.

Aquí tienes una rutina diseñada para que cada día cuente, y para que te sientas bien desde que te levantas hasta que te acuestas.



MAÑANA

ARRANCA CON ENERGÍA Y ENFOQUE

## DESPIERTA CON GRATITUD

5 minutos

Antes de que tu mente se inunde con pendientes, respira profundo y piensa en tres cosas por las que estás agradecido/a.

Puede ser algo grande o tan simple como el olor del café por la mañana.

Este pequeño gesto cambia el tono de tu día.

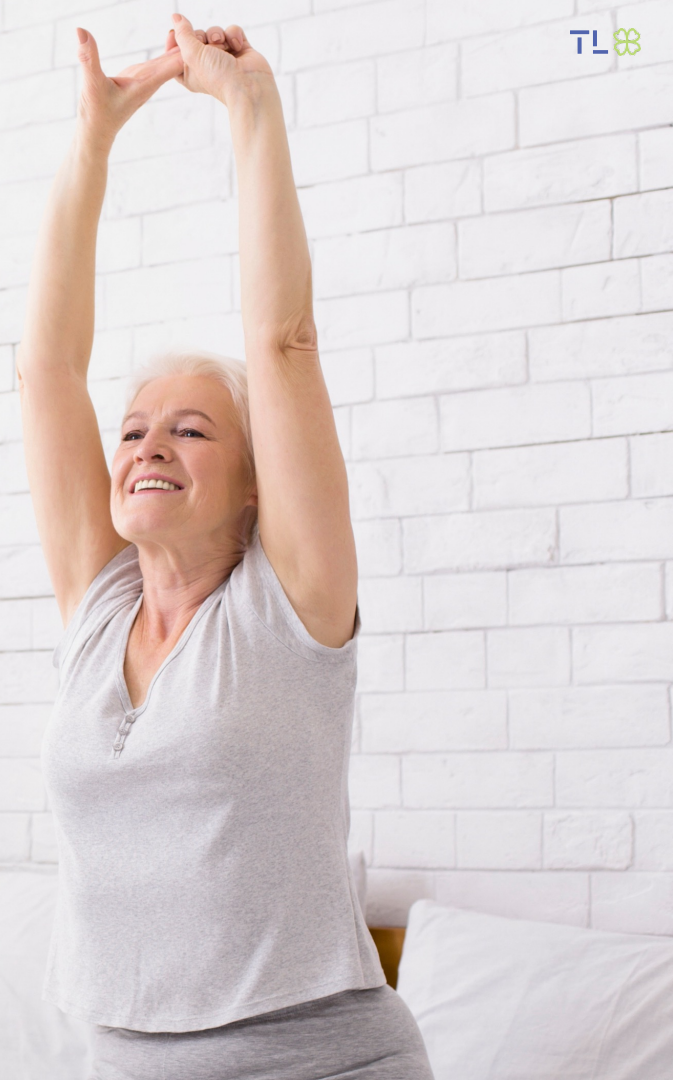
## ACTIVA TU CUERPO

10-20 minutos

No importa si es yoga, estiramientos o una caminata ligera, pero muévete.

Tu cuerpo ha estado quieto toda la noche, y necesita activarse.

Un poco de movimiento temprano mejora tu circulación y te despierta más que un café.



## BEBE AGUA NADA MÁS LEVANTARTE

Tu cuerpo ha pasado horas sin agua.  
Dale un reinicio con un buen vaso de  
agua, mejor si es con limón.

Es un gesto simple, pero hace una gran  
diferencia en tu hidratación y digestión.



# UNOS MINUTOS DE CALMA

5-10 minutos

Medita, respira profundo o simplemente siéntate en silencio, antes de que empiece el caos.

No necesitas ser un monje para disfrutar de estos minutos de claridad mental.

Empieza el día con la cabeza despejada.



# DECIDE CÓMO QUIERES QUE SEA TU DÍA

5 minutos

Antes de sumergirte en el ajetreo,  
pregúntate: ¿qué tres cosas sí o sí  
quiero lograr hoy?

Tener claridad evita que el día se te  
escape sin sentido.

F O C U S

## DESAYUNA SIN DISTRACCIONES

Nada de correos, redes sociales o televisión.

Come con atención, disfruta cada bocado.

Lo que pones en tu cuerpo define tu energía del día.



# MAÑANA LABORAL

SÉ PRODUCTIVO/A SIN PERDERTE A TI MISMO/A



# TRABAJA CON ENFOQUE TOTAL

60-90 minutos

Dedica tus primeras horas a lo importante, sin interrupciones. Nada de revisar WhatsApp o correos electrónicos cada cinco minutos.

Cuando trabajas con atención, avanzas el doble en la mitad de tiempo.

Date permiso para parar y realizar respiraciones profundas si te sientes tensionado/a en algún momento.

Y no te olvides de pestañear si llevas tiempo delante de la pantalla; tu salud visual te lo agradecerá.

## HAZ PAUSAS ACTIVAS CADA 90 MINUTOS

No eres un robot. Levántate, estírate, camina un poco.

Aunque sea solo para servirte un té, moverte ayuda a despejar la mente y mantenerte productivo.

Ponte una alarma si es necesario.



## ALMUERZO CONSCIENTE

Sin pantallas, sin prisas.

Mastica bien, disfruta la comida.

Comer rápido y de forma distraída no solo es malo para la digestión, sino que impide que realmente disfrutes tu comida.

Tómate tu tiempo para cuidar tu cuerpo, tu templo.



TARDE

RECUPERA ENERGÍA Y EQUILIBRA TU DÍA



## TÓMATE 5 MINUTOS DE DESCONEJIÓN TOTAL

A mitad de la tarde, cierra los ojos, respira hondo y suelta la tensión acumulada.

No hace falta mucho tiempo, pero estos minutos de pausa hacen maravillas para tu estrés.

## MUÉVETE, AUNQUE SEA UN POCO

30 minutos mínimo

No importa si es caminar, entrenar, bailar o jugar con tu perro. Lo que sea, pero activa tu cuerpo.

El sedentarismo es uno de los mayores enemigos del bienestar.

## CIERRA TU JORNADA CON INTENCIÓN

Antes de terminar el día, revisa qué lograste, qué puedes mejorar y deja lista la primera tarea de mañana.

Esto te ayuda a desconectar mejor y evitar que el trabajo invada tu tiempo personal.

NOCHE

RELÁJATE Y PREPÁRATE PARA UN SUEÑO REPARADOR

## CENA TEMPRANO Y LIGERO

Dormir con el estómago pesado no solo arruina tu descanso, sino que afecta tu energía del día siguiente.

Cena al menos dos horas antes de acostarte y mantén tu digestión ligera.

## APAGA PANTALLAS 30-60 MINUTOS ANTES DE DORMIR

La luz azul de los dispositivos altera tu descanso.

Cambia el scroll infinito por un libro, un diario o una conversación tranquila.



## CIERRA EL DÍA CON GRATITUD

5 minutos

Antes de dormir, piensa o escribe tres cosas buenas que te han pasado.

Esto te ayuda a irte a la cama con una mentalidad positiva y te permite dormir mejor.

I am grateful for

## CREA UNA RUTINA FIJA PARA DORMIR

Intenta acostarte y despertarte a la misma hora todos los días. Tu cuerpo ama la rutina.

Un ambiente oscuro, fresco y tranquilo hará que tu descanso sea profundo y reparador.

# RUTINA DE BIENESTAR

*No tienes que ser perfecto.*

*No tienes que hacerlo todo al pie de la letra, pero cuanto más incorpores estos hábitos, mejor te sentirás.*

*Empieza poco a poco y, antes de que te des cuenta, habrás transformado tu día... y tu vida.*

*¿Listo/a para empezar?*



## ¿QUÉ LOGRARÁS CON ESTA RUTINA?

Más energía y claridad mental

Menos estrés y ansiedad

Mayor productividad sin agotarte

Mejor estado físico y emocional

Un día con más intención y propósito

# RUTINA DE BIENESTAR

## MAÑANA

1. Despierta con gratitud
2. Activa tu cuerpo
3. Bebe agua nada más levantarte
4. Unos minutos de calma
5. Decide cómo quieres que sea tu día
6. Desayuna sin distracciones

## MAÑANA LABORAL

7. Trabaja con enfoque total
8. Haz pausas activas cada 90 minutos
9. Almuerzo consciente

## TARDE

10. Tómate 5 minutos de desconexión total
11. Muévete, aunque sea un poco
12. Cierra tu jornada con intención

## NOCHE

13. Cena temprano y ligero
14. Apaga pantallas 30-60' antes de dormir
15. Cierra el día con gratitud
16. Crea una rutina fija para dormir

**TALKING LEADERS**  
— A C A D E M Y —  
Power Skills for Changemakers

**PARTNERS DE VUESTRO CAMBIO**

[www.talkingleadersacademy.com](http://www.talkingleadersacademy.com)  
[hola@talkingleadersacademy.com](mailto:hola@talkingleadersacademy.com)  
Via Augusta 29 6a planta, 08006 Barcelona