

Mi mapa mental

¿Hago ejercicio? ¿Con qué frecuencia?



¿Qué pensamientos tengo? ¿Son positivos o negativos?



¿Tengo personas con las que compartir mis preocupaciones?



¿Cuido a las personas a las que quiero?
¿Y a los demás?



¿Duermo suficiente? ¿Qué me mantiene despierto/a?



¿Tengo una dieta saludable?



¿Tengo hobbies, algo que me haga disfrutar?



¿Tengo metas y objetivos en mi vida?



¿Qué debería hacer para cuidar mejor de mi mismo/a?

