



# Calendario de Adviento

---

# AUTOCUIDADO



# Calendario de Adviento

1 Tu lista de actividades	2 ¡Día sin quejas!	3 Alargando la hora de la ducha	4 Dedícate a no hacer nada	5 Haz una comida que te guste	6 ¡Sal a la montaña!
7 Chocolate y tiempo de calma	8 Haz alguna tarea pendiente	9 Quédate sola y en silencio	10 Practica algo de deporte	11 Ponte una canción que te guste	12 Baila, baila y baila
13 Llama a una amiga	14 Haz una valoración de tu año	15 Sal a pasear	16 Hoy es día de cine	17 Haz una meditación guiada	18 Duerme un poco más
19 Lee un libro que tenías pendiente	20 Toma algo caliente	21 Cierra los ojos y respira	22 Da las gracias	23 Prepara tu lista de propósitos	24 ¡Ponte guapa!

Día 1

# Tu lista de actividades

Elabora lista de actividades y reserva un tiempo a solas y en un lugar tranquilo. Anota en una lista las actividades que te gusta hacer. Puedes dividirlos en pasadas (que antes hacías y ahora no), presentes (que ahora haces) y futuras (que nunca has hecho pero te gustaría). Te aconsejo empezar por actividades que te supongan poco esfuerzo (de tiempo, dinero, mental, etc.) y te aporten mucho refuerzo (que te encanten, vaya)

Tareas que hacías antes

Tareas que haces ahora

Tareas que te gustaría hacer



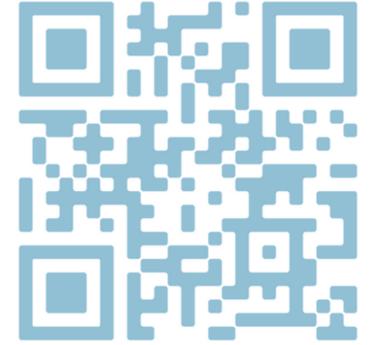
*Día 2*

---

# ¡Día sin quejas!

Intenta pasar el día de hoy sin quejarte. Parece fácil, ¿no?, pues ten cuidado, ¡la tentación puede aparecer en cualquier esquina!. Si lo logras verás como todo el ambiente de tu alrededor cambia: la forma de hablarte a ti misma, cómo te tratan los demás, etc. ¡Magia!

Te dejo una playlist de Spotify para que te ayude en este momento relax:



*Día 3*

---

# Alargando la hora de la ducha

¿Para tí el momento ducha también es de tus favoritos del día Pues puedes hacerlo todavía más especial si lo haces sin prisa. Busca un gel que te guste mucho o te encante su olor. Permítete disfrutar de ese momento sin pensar en las tareas que tienes que hacer después. Imagina que los pensamientos y las tensiones del día se van con el agua. ¡Saldrás como nueva!



Día 4

# Dedícate a no hacer nada

En una sociedad en la que la productividad manda, “hacer nada” nos puede hacer sentir culpables. Emplea el día de hoy en estar en el sofá, ver la tele, leer un libro, etc. sin planificar mucho. Incluso permítete aburrirte... seguro que surgen cosas interesantes. Apunta todo lo que tienes que hacer los días posteriores y agéndalo, es la manera de evitar pensar en tareas pendientes.

Todo lo que tengo que hacer mañana:

¿A qué hora?





Día 6

---

# ¡Sal a la montaña!

Aprovechando que es día festivo en España, sal a respirar aire fresco. Hacer senderismo a cualquier nivel combina las ventajas del deporte con las de la naturaleza. Durante el paseo intenta estar en el momento presente, centrándote en las grandes maravillas que nos regala nuestro entorno natural.

Busca por Internet alguna ruta según tu nivel y... ¡a disfrutar de tu entorno!





*Día 7*

---

# Chocolate y tiempo de calma

Date un respiro y adornarlo con el dulce que más te guste. Hay días en los que tengo muchas sesiones y mucha exigencia. Después de comer, dedico unos 15 minutos a tomar el café en silencio y comer un trozo de chocolate, ¡es mi momento! y me ayuda a seguir. ¿Alguna más adicta al chocolate por aquí?



Día 8

---

# Haz alguna tarea pendiente

Hoy es festivo en España, por lo que puedes escoger alguna de las actividades de la lista del día 1 y llevarla a cabo. Utiliza esa lista cada vez que tengas tiempo libre y no se te ocurra que hacer.

[Ir al Día 1](#)





*Día 9*

---

# Quédate sola y en silencio

Hay días en los que la carga mental del trabajo es tanta, que salgo de la consulta como un marciano que acaba de aterrizar en la tierra. Creo que llego a casa por puro automatismo. En esos momentos me viene muy bien buscar un espacio tranquilo y quedarme sólo y en silencio. Sin pensar nada, sin hacer nada, sólo permitiendo que la intensidad del día se vaya reduciendo.

Día 10

# Practica algo de deporte

Busca alguna actividad deportiva que te guste y te motive. El ejercicio nos ayuda a cuidar el cuerpo y la mente. Con él, nuestro cerebro libera dopamina que ayuda a regular el estrés. También serotonina que regula el estado de ánimo, el sueño y el apetito. Ya ves, un pequeño esfuerzo, ¡grandes beneficios!

Te dejo algunas ideas por si lo practicas en casa (yoga, pilates, baile y hiit) y sus clases online:





*Día 11*

---

# Ponte una canción que te guste

¿A quién no le pone las pilas escuchar su canción favorita? Especialmente en esos días de mal rollo, utiliza este recurso para compensar



*Día 12*

---

# ¡Baila, baila y baila!

Y no hace falta ni que salgas, recuerda que puedes hacerlo en casa. ¿Tú también piensas que lo hacemos menos de lo que deberíamos?





*Día 13*

---

# Llama a una amiga

O cualquier ser querido que te recargue las pilas. Esa persona con la que sabes que hace demasiado tiempo que no hablas pero cuando lo haces todo son risas y buen rollo. ¡Hoy es el día!

Eso sí, aprende a distinguir entre aquellas amistades que te recargan de energía y aquellas que solamente te la quitan. Evita estas amistades si quieres profundizar en tu autocuidado.

*Día 14*

# Haz una valoración de tu año

Es buen momento para hacer balance de este año que se va. Haz una lista con diferentes áreas, por ejemplo, familia, pareja, trabajo, ocio, desarrollo personal, etc. Añade en cada área lo más significativo sucedido este año. Para realizar este ejercicio puedes ayudarte de tu agenda o fotos del móvil. ¡Verás cuantos logros has conseguido!



*Día 15*

---

# Sal a pasear

Sin rumbo y sin dirección. Sólo busca un lugar agradable por donde andar. Intenta “salir” de tus pensamientos y fíjate en las cosas que hay a tu alrededor, el sonido de los pájaros, el calor del sol, el perrito gracioso. Puede cambiarte tanto el estado de ánimo con un simple paseo que parece magia.

Lo ideal es que lo hagas sin música, móvil o nada de ruido más allá que los propios sonidos de la naturaleza.

Día 16

# Hoy es día de cine

¿Hace cuánto que no vas al cine? Sí, ya sé que casi todas tenemos Netflix o alguna plataforma similar en casa. Aún así, queda algo de romántico en esas salas y de vez en cuando está muy bien recordarlo. Si no puedes ir al cine, te dejo un listado de películas que te pueden gustar:

[Busca tu cartelera](#)

## Cine en casa:

No te preocupes, querida

Múltiple

LaLaLand

La Huérfana

Pesadilla antes de Navidad

Love Actually

Maratón de Harry Potter

Parásitos

Into the woods

El lado bueno de las cosas

Kingsman

La teoría del todo

La trinchera infinita

La cara oculta

Perdida

Interestellar

La visita

Un pequeño favor

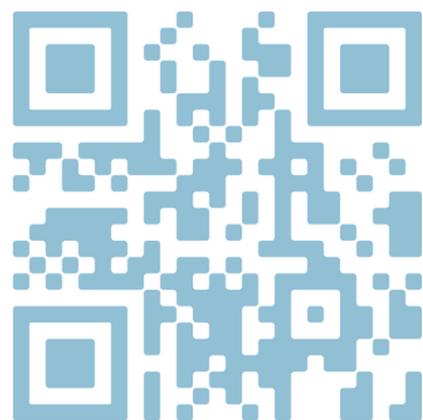
*Día 17*

---

# Haz una meditación guiada

Puedes buscar entre las miles que existen en YouTube o la guía HeadSpace de Netflix y... ¡déjate llevar!

Aquí tienes un canal con meditaciones guiadas que está genial, sobre todo si acabas de comenzar:





*Día 18*

---

# Duerme un poco más

¿No te cansa despertarte todos los días con la alarma?

Hoy no la pongas y permítete despertarte cuando te lo pida el cuerpo.



Día 19

# Lee un libro que tenías pendiente

Lo confieso, esta es desde que tengo memoria mi actividad favorita. La lectura me ha salvado de muchos malos momentos y la disfruto infinitamente en los buenos. Si leer te apasiona tanto como a mí, sabrás bien de qué hablo.

## Si no sabes qué leer...

Memorias de una salvaje

El juego del alma

Reina Roja

Todo Arde

Los renglones torcidos de Dios

Sira

Penélope y las 12 criadas

La novia gitana

El último hombre blanco

El cuento de la criada

Los testamentos

Cuento de hadas

Mujeres Valientes

El libro negro de las horas

El círculo



*Día 20*

---

# Toma algo caliente

En invierno es una especie de ritual que siento muy bien. Entorno calmado, sofá, mantita y una bebida caliente (café, infusión, café...). Ya me contarás si lo añades a tu rutina, ¡es muy reconfortante!



Día 21

---

# Cierra los ojos y respira

Para esos días en los que no tenemos tiempo de hacer una actividad relajante demasiado larga. Busca un lugar en silencio, respira profundamente por la nariz y expulsa poco a poco el aire por la boca. Repite el proceso tres veces.

¿A qué estás mucho mejor?

Te recomiendo que lo dividas por tiempos. Por ejemplo:

**3 de inhalar, 3 de retener el aire, 3 de exhalar y 3 en vacío**

Si ves que aguantas más tiempo, intenta subirlo a contar hasta 8 o 10 y podrás relajarte todavía más. Conviértelo en tu rutina al levantarte y acostarte.





*Día 22*

---

# Da las gracias

De los creadores del día sin quejas llega el día del agradecimiento. Detecta y valora las pequeñas cosas que los demás hacen por tí y que pasan desapercibidas en el día a día. ¡No te olvides de agradecer a la persona más importante, TÚ!

En la siguiente página te dejo una plantilla para que puedas imprimirla y escribir en ella todo por lo que das gracias. Esta actividad se puede convertir en algo rutinario. ¡Inténtalo!

Hay doy las gracias por:



Apunta todo por lo que das las gracias. Por muy pequeño que sea. Luego, léelo en voz alta.

Día 23

# Prepara tu lista de propósitos

Aprovechando que pronto empezamos un nuevo año, puedes pensar en qué te quieres enfocar. Busca un lugar tranquilo y sin interrupciones. Piensa en diferentes áreas de tu vida. Define qué quieres conseguir en cada una de esas áreas. Plantea objetivos realistas (no te vengas muy arriba que nos conocemos). Concreta las metas lo máximo posible. Divide los objetivos en pequeñas acciones. Intenta marcar metas que te motiven. Revisa su cumplimiento cuando pasen unos meses.

Propósitos de autocuidado:

Propósitos personales:

Propósitos profesionales:



*Día 24*

---

# iPonte guapa!

Si, la belleza está en el interior. Aunque no me negarás que cuando te arreglas, encuentras una ropa que te sienta bien, te maquillas como te gusta... ¡se hace la magia! Nos sentimos más divas que Beyonce. Está claro que no podemos hacerlo siempre, pero un día es un día y hoy vamos a brillar.

¡Que pases unas felices fiestas!





*¿Y ahora qué?*

---

# Establece estas acciones como rutina



El autocuidado es algo que tiene que estar presente en nuestra vida. Por ello, te animo a que para este 2023, añadas estas acciones a tus rutinas. Está claro que no todas son diarias, divídelas en diarias, semanales y mensuales e intenta cumplirlas siempre.



Espero, de todo corazón, que este calendario de adviento te haya servido para priorizarte, cuidarte y darte todo el cariño que te mereces.

¡Un abrazo y gracias por estar ahí!

Laura Fuster

