

Checklist

Autocuidado y bienestar para madres

Es importante que como mujeres nos tomemos el tiempo para cuidar de nosotras mismas, te dejo una lista de actividades que puedes realizar y que no llevarán mucho tiempo.

Toma un baño relajante.

Neurokinder & Familie

Haz un entrenamiento súper corto

Crea tu rutina para ir a la cama

Prueba un audiolibro o un podcast

Estira tu cuerpo y relaja tus músculos.

Respira aire limpio.

Cocina tu comida preferida.

Encuéntrate con alguna amiga.

Toma una siesta.

Hazte una mascarilla facial.

Escucha tu álbum o podcast favorito.

Practica yoga o medita.

Dedícate unas afirmaciones positivas.

