



PDF IMPRIMIBLE
EN ESPAÑOL

31 días de autocuidado + 31
tarjetas de afirmaciones positivas

@monspetits & @laiagasol.psicologia



31 días de AUTOCUIDADO

Empieza un diario y escribe lo que sientes o has hecho hoy



Sal a dar una vuelta siendo consciente de tu entorno

Escribe 3 cosas por las que sientas gratitud hoy



Piensa en algo que quieras lograr y los pasos para conseguirlo



Baila tu canción favorita tal y como la sientes

Perdónate por las malas decisiones del pasado



Prueba una nueva receta



Háblale a ese/a amigo/a que hace tiempo tienes que escribir

Practica estiramientos conscientes, centrándote en cada movimiento



Date permiso para hacer una siesta reparadora

Escribe todas las cosas que se te dan bien (no te dejes ninguna)



Elige un aceite esencial e inhala profundamente

Suelta el control y deja que las cosas fluyan un poco



Hazte un té y lee un libro



Piensa en el pasado y escribe 3 cosas de las cuales estés orgulloso/a

Prepara una bruma de confort con aceites esenciales



Haz algo que te apetezca muchísimo

Haz alguna clase suave de yoga online



Mira tu serie favorita y distrae tu mente

Párate y escucha los sonidos a tu alrededor



Toma un largo y agradable baño caliente



Para 2 minutos para respirar de forma consciente

Háblate de forma amable a tí mismo/a



Sal a descubrir un nuevo lugar



Escribe tus propias afirmaciones positivas



Prueba una meditación guiada durante 10 minutos



Escucha tu playlist favorita y no hagas nada más



Pinta o dibuja enfocándote en cada trazo y detalle.



Actívate con aquello que quieres lograr

Escribe post-its motivadores por toda la casa

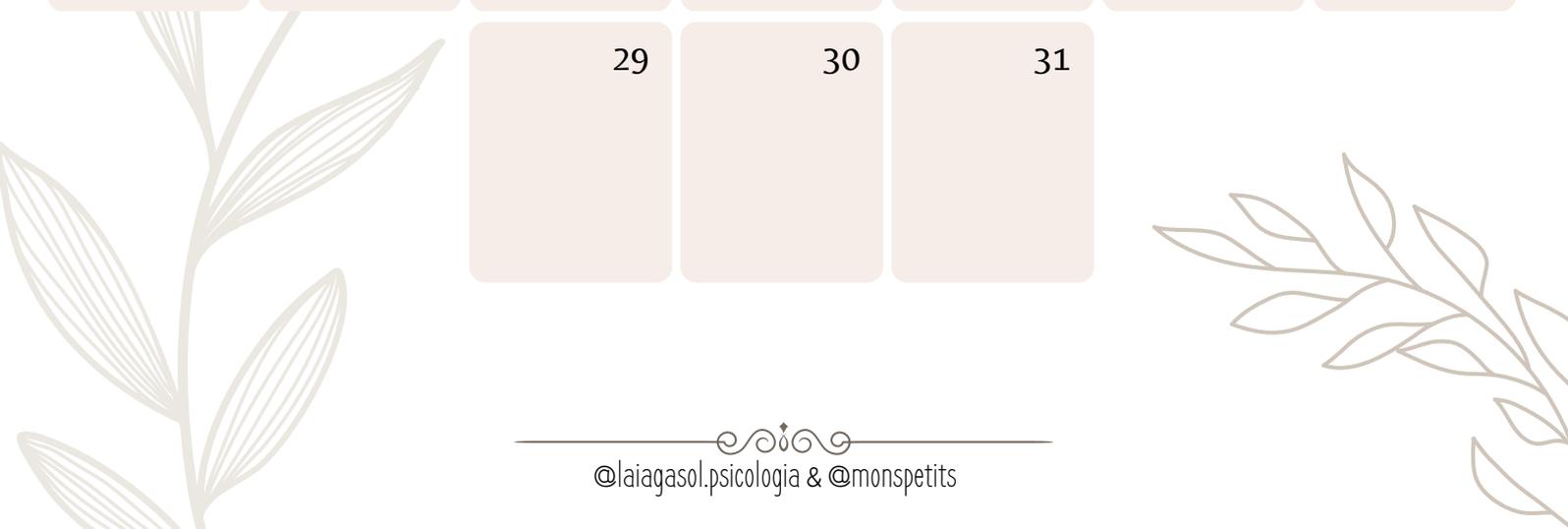


Date cuenta del camino recorrido y lo lejos que has legado



31 días de AUTOCUIDADO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
		29	30	31		



31

**AFIRMACIONES
POSITIVAS**

para tu bienestar

REPITE:

MI ESFUERZO
TIENE UN
IMPACTO
POSITIVO EN
LOS DEMÁS

REPITE:

ES VÁLIDO
PRIORIZAR MI
BIENESTAR

REPITE:

NO TENGO QUE
HACERLO
TODO
PERFECTO

REPITE:

MI PACIENCIA
ES UN REGALO,
TANTO PARA
MÍ COMO PARA
QUIENES ME
RODEAN



REPITE:

RECONOZCO
MIS LOGROS,
GRANDES Y
PEQUEÑOS



REPITE:

ESTÁ BIEN
PEDIR AYUDA
CUANDO LA
NECESITO



REPITE:

ESTOY
CREANDO
RECUERDOS
VALIOSOS
CADA DÍA



REPITE:

MI ENERGÍA
IMPORTA
TANTO COMO
LA DE LOS
DEMÁS



REPITE:

SOY UNA
FUENTE DE
CALMA Y
ESTABILIDAD



REPITE:

NO TENGO QUE
COMPARARME
CON NADIE; MI
CAMINO ES
ÚNICO



REPITE:

SOY CAPAZ DE
ENFRENTAR
CUALQUIER
DESAFÍO QUE
SURJA HOY



REPITE:

HOY ME
PERMITO
DISFRUTAR DE
UN MOMENTO
PARA MÍ



REPITE:

ES VÁLIDO
DECIR "NO"
PARA PROTEGER
MI PAZ



REPITE:

LO ESTOY
HACIENDO LO
MEJOR QUE
PUEDO, Y ESO
ES SUFICIENTE



REPITE:

MI TIEMPO Y
ENERGÍA SON
VALIOSOS; LOS
INVIERTO CON
SABIDURÍA



REPITE:

ESTÁ BIEN
TOMAR UN
DESCANSO; LO
MEREZCO



REPITE:

ESTOY
CREANDO UN
AMBIENTE
SEGURO Y
LLENO DE
AMOR



REPITE:

ESTOY
CONECTADA
CON MI
INTUICIÓN Y
CONFÍO EN MIS
DECISIONES



REPITE:

PUEDO
ENFRENTAR
ESTE DÍA CON
CALMA Y
CONFIANZA



REPITE:

HOY ELIJO
ENCONTRAR
ALEGRÍA EN
LAS PEQUEÑAS
COSAS



REPITE:

ESTOY
PRESENTE
PARA LOS
MOMENTOS QUE
REALMENTE
IMPORTAN



REPITE:

ESTOY
CONSTRUYENDO
UN HOGAR
LLENO DE
RECUERDOS
FELICES



REPITE:

CADA DÍA ES UNA
OPORTUNIDAD
PARA EMPEZAR
DE NUEVO



REPITE:

MI CUERPO ES
FUERTE Y
MERECE MI
RESPECTO Y
CUIDADO



REPITE:

ESTOY
APRENDIENDO A
SOLTAR AQUELLO
QUE NO PUEDO
CONTROLAR



REPITE:

SOY SUFICIENTE
TAL Y COMO
SOY EN ESTE
MOMENTO



REPITE:

ME RODEO DE
PERSONAS Y
ENERGÍAS QUE
ME NUTREN Y
ME APOYAN



REPITE:

RECONOZCO Y
AGRADEZCO
TODAS LAS
COSAS BUENAS
QUE TENGO



REPITE:

ESTOY CREANDO
UNA VIDA QUE
REFLEJA MIS
VALORES Y
SUEÑOS



REPITE:

MI PAZ
INTERIOR ES MI
PRIORIDAD Y ME
ESFUERZO POR
PROTEGERLA



REPITE:

ESTOY
APRENDIENDO
A DECIR "NO"
CUANDO ALGO
NO ME BENEFICIA



ESCRIBE TUS PROPIAS AFIRMACIONES EN ESTAS TARJETAS

REPITE:

[Empty box for affirmations]



Decorative flourish

REPITE:

[Empty box for affirmations]



Decorative flourish

REPITE:

[Empty box for affirmations]



Decorative flourish

REPITE:

[Empty box for affirmations]



Decorative flourish

31

**AFIRMACIONES
POSITIVAS**

para tu bienestar

Este imprimible está pensado para uso doméstico o en clase. Usándolo, aceptas no copiar, reproducir o cambiar ningún contenido, excepto para tu propio uso no comercial. No está permitido redistribuir el contenido de mis descargas en su totalidad o en parte, por ningún motivo. Si se trata de una plantilla editable, aceptas modificarla para tu propio uso personal sin fines comerciales.

Si encontraste este pdf en un sitio que no sea monspetits.com, monspetits.etsy.com, instagram.com/laiagasol.psicologia o instagram.com/monspetits, se está utilizando en violación de nuestros derechos de autor. Por favor, envíanos un mensaje si ves esto.

Por favor, no enlaces directamente al pdf en línea (las personas deben poder visitar nuestro sitio web, nuestra tienda o nuestra cuenta de Instagram para obtener el pdf).

Gracias por aceptar nuestros términos y condiciones y feliz aprendizaje.

¡Esperamos que disfrutes mucho este imprimible o esta plantilla! Si te gusta, nos encantaría que compartieras los siguientes enlaces con otras personas que pudieran estar interesadas:

- Instagram de Laia: [instagram.com/laiagasol.psicologia](https://www.instagram.com/laiagasol.psicologia)
- Instagram de Monspetits: [instagram.com/monspetits](https://www.instagram.com/monspetits)
- Blog: monspetits.com
- Tienda de Etsy: [monspetits.etsy.com](https://www.etsy.com/monspetits)

Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons.

This work is under a Creative Commons Licence.

Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>