



# RUTINA

día	mes

## 2021

Primer periodo de 4 horas

TAREAS:	LOGRADO	PENDIENTE	RECOMPENSA
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

### MOMENTO DE UNA PAUSA



**Cuerpo físico:**  
Recuéstate en un lugar cómodo, y escucha una guía de meditación en pausas.mx



**E-motion:**  
Renueva tu energía con 10 minutos de una actividad relacionada con tu elemento.



**Mente:**  
Reposa tu atención dirigida. Siéntate, cierra los ojos y escucha tu canción favorita.

(Por cada periodo de 4 horas, haz una pausa breve de al menos 10 minutos. Observa qué parte de ti requiere mayor descanso).

Segundo periodo de 4 horas

TAREAS:	LOGRADO	PENDIENTE	RECOMPENSA
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

### MOMENTO DE UNA PAUSA



**Cuerpo físico:**



**E-motion:**



**Mente:**

(Por cada periodo de 4 horas, haz una pausa breve de al menos 10 minutos. Observa qué parte de ti requiere mayor descanso).

Tercer periodo de 4 horas

TAREAS:	LOGRADO	PENDIENTE	RECOMPENSA
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

### MOMENTO DE UNA PAUSA



**Cuerpo físico:**



**E-motion:**



**Mente:**

(Por cada periodo de 4 horas, haz una pausa breve de al menos 10 minutos. Observa qué parte de ti requiere mayor descanso).