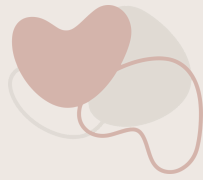


AUTORREGISTRO PARA CREAR TU RUTINA 10

1ª Edición

PSICÓLOGA CIMENTE
by Elvira de Céspedes





Autorregistro para crear tu rutina 10
1ª Edición

By Elvira de Céspedes
Psicóloga CIMENTE
@psicologa.cimente



INSTRUCCIONES

Lo más importante es que no tomes este cuaderno como un castigo o una forma de fustigarte a ti misma. No, simplemente es una forma visual de saber cómo estás gestionando tu día a día. Fin. La idea es que puedas visualmente ver que cosas te funcionan para crear tu rutina y cuales no son tan productivas para ti

Contesta a las siguientes preguntas, te recomiendo que repitas el cuadernillo al menos 5 días para recabar la máxima información posible.

“Para tener buenos hábitos el día de hoy, necesitas tener buenos hábitos en el día de ayer.”

- ¿Tienes una rutina de sueño establecida?
- ¿Cuál sería?



ÍNDICE

1.COMIENZA EL DIA

2.HORARIO

3.ACTIVIDADES OBLIGATORIAS

4.ANALISIS DE TIEMPOS MUERTOS

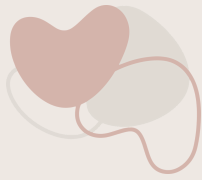
5.TIEMPO DE CALIDAD

6.PREGUNTAS FINALES



1. COMENZAMOS EL DIA

- Hora de acostarse:
- Hora de despertar:
- Nivel de descanso al levantarse:
- Estado de ánimo al despertar:



2. HORARIO DEL DÍA

Puedes añadir las actividades del día a día que hayas realizado pero te recomiendo que lo hagas con otro color para que de esta forma puedas ver las horas fijas e inamovibles y las horas libres donde puedas hacer otro tipo de actividades. Ejemplo: Ir a la compra, planchar, deporte...

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

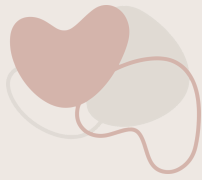
20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

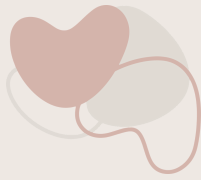


3. ACTIVIDADES OBLIGATORIAS DE NUESTRO DIA A DIA

¿Cuánto tiempo le dedicas a la preparación de la comida?

¿Cuánto tiempo le dedicas a la limpieza del hogar?

¿Cuánto tiempo dedicas en transporte diario?

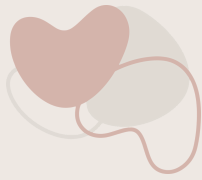


4. ANÁLISIS DE TIEMPOS MUERTOS

Pon en la primera columna aquellas actividades que te hacen “perder el tiempo”, es decir, aquellas de las que no tienes mucho control y que una vez las empiezas te cuesta salir de ellas. Te pongo algunos ejemplos:

Actividades	Hora comienzo	Hora finalización	Tiempo total
Instagram	14:00	14:30	30 minutos
Series			

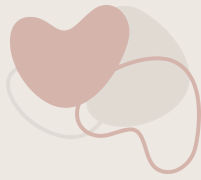
Si haces esta actividad siendo consciente de ella, te darás cuenta de la cantidad de tiempo que quizás no estás usando en realizar actividades que realmente te sumen.



5. TIEMPO DE CALIDAD

Crea una lista de actividades que sí te hagan sentir bien y cómo te sientes después de realizarlas

[illegible]



6. PREGUNTAS FINALES

- ¿Dónde podrías haber ganado tiempo?
- ¿Qué ha salido bien hoy?
- ¿He cuidado mi salud física?
- ¿He cuidado mi salud mental?
- ¿Cuánto me ha gustado mi día?
- ¿Cuánto tiempo he e ido para mí?
- ¿Cuánta energía estoy dispuesta a invertir para mejorar mis hábitos?

Recuerda, para ver bien el camino, tienes que empezar a andar.



Y, por último, gracias por estar ahí y por haber llegado al final. Si te parece bien, irás recibiendo correos con nuevas actividades. Y, aunque me hace ilusión que los sigas recibiendo, siempre puedes dejar de hacerlo ;)

Mil gracias
Nos vemos en redes



Cimente



@psicologa.cimente



info@cimente.es



635822534