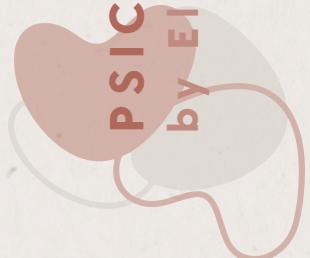


# AUTORREGISTRO PARA CREAR TU RUTINA 10

1<sup>a</sup> Edición

PSICÓLOGAMENTE  
by Eivira de Céspedes





Autorregistro para crear tu rutina 10  
1<sup>a</sup> 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 DIA

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:

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



## 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