

Kit de Rescate

Para soltar la carga invisible en
10 minutos (sin culpa)

Hoy estoy cargando...

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Esto NO me corresponde resolver hoy...

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Suelto (solopor hoy)

☐	_____
☐	_____
☐	_____

☐ *Mini acción (5 minutos) para volver a mi:*

☐ Respiro 1 minuto

☐ Escribo 3 líneas

☐ Me siento 5 minutos sin producir

☐ Tomo suficiente agua

☐ Delego una función

☐ Otra: _____

“No tengo que hacerlo todo para merecer descanso”

Muestra gratuita - Madres al Limite



Cierre de Calma

Para dormir con menos peso en el pecho

1. *Hoy me sentí al límite cuando...*



2. *Lo que sí hice bien (aunque nadie lo vio):*

3. *Perdono en mí...*

4. *Mañana me cuido con este límite:*

5. *Mi intención realista para mañana:*



Si esto te ayudó, el Diario de Descanso (4 semanas) + el Ebook
Madres al Límite te acompañan paso a paso.
Muestra gratuita - Madres al Límite