



CONSEJOS
DE ANGELS

BIENESTAR INTEGRAL



7 días para cuidar tu bienestar integral

Una guía sencilla para calmar tu mente,
nutrir tu cuerpo y alimentar tu alma.

GUÍA PRÁCTICA



Cuidarte no es hacerlo todo perfecto

Es volver a ti con decisiones pequeñas, conscientes y repetibles. Durante siete días trabajarás cuatro dimensiones: mente, cuerpo, alma y propósito. No necesitas más tiempo; necesitas intención.

Cómo usar esta guía

- 1 Lee la intención del día.
- 2 Realiza la microacción propuesta.
- 3 Marca tus señales de progreso.
- 4 Escribe una respuesta honesta.

Tu punto de partida

Antes de comenzar, puntúa del 1 al 10 cómo te sientes hoy:

Energía

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calma mental

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Conexión contigo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de descanso

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Acuerdo de estos 7 días

Me cuidaré con curiosidad, sin exigencia y sin abandonar por un día imperfecto.



DÍA
1

CALMA TU MENTE



Pausa y escucha

Hoy no vas a corregir nada. Primero vas a observar qué necesita tu cuerpo, qué ocupa tu mente y qué emoción pide espacio.

MICROACCIÓN DEL DÍA

Haz tres pausas de un minuto. Respira lento y completa: “Ahora mismo necesito...”.

Señales de que hoy me cuidé

- ☐ Respiré antes de reaccionar
- ☐ Identifiqué una necesidad real
- ☐ Bajé el ritmo sin culpa

Pausa para escribir

¿Qué cambia cuando me escucho antes de exigirme?



DÍA
2

NUTRE TU CUERPO



Nutre con intención

Cuidarte no exige una dieta perfecta. Exige decisiones simples que sostengan tu energía y respeten las señales de hambre, saciedad y cansancio.

MICROACCIÓN DEL DÍA

Arma una comida con color, proteína, fibra y agua. Cómela sin pantalla durante los primeros diez minutos.

Señales de que hoy me cuidé

- ☐ Tomé agua con regularidad
- ☐ Elegí alimentos que me sostienen
- ☐ Comí con atención

Pausa para escribir

¿Qué alimento o hábito me dio energía estable?



DÍA
3

NUTRE TU CUERPO



Muévete para sentirte viva

El movimiento no es castigo ni deuda. Es una forma directa de activar circulación, movilidad, ánimo y conexión con tu cuerpo.

MICROACCIÓN DEL DÍA

Elige 20 minutos: caminar, estirar, bailar o entrenar. Termina antes de agotarte; la meta es querer repetir.

Señales de que hoy me cuidé

- ☐ Moví mi cuerpo
- ☐ Respeté mi nivel de energía
- ☐ Noté cómo cambió mi ánimo

Pausa para escribir

¿Qué tipo de movimiento se siente sostenible para mí?



DÍA
4

CALMA TU MENTE



Ordena tu descanso

Dormir mejor empieza antes de acostarte. Una transición sencilla le comunica al cuerpo que el día terminó y que ya puede bajar la alerta.

MICROACCIÓN DEL DÍA

Crea un cierre de 30 minutos: baja luces, deja el teléfono lejos y anota pendientes para liberar la mente.

Señales de que hoy me cuidé

- ☐ Definí una hora de cierre
- ☐ Reducí pantallas
- ☐ Preparé un ambiente tranquilo

Pausa para escribir

¿Qué hábito nocturno está interfiriendo con mi descanso?



DÍA
5

VIVE CON PROPÓSITO



Cuida tus límites

Un límite sano protege tu energía, tu tiempo y tus relaciones. No necesita dureza; necesita claridad y coherencia.

MICROACCIÓN DEL DÍA

Di un “no” respetuoso o pide un ajuste concreto. Prueba: “Hoy no puedo asumirlo; sí puedo ayudarte de esta manera...”.

Señales de que hoy me cuidé

- ☐ Reconocí un límite
- ☐ Lo comuniqué con claridad
- ☐ Evité justificarme de más

Pausa para escribir

¿Dónde digo sí por miedo, costumbre o culpa?



DÍA
6

ALIMENTA TU ALMA



Alimenta tu mundo interior

La gratitud no niega lo difícil. Entrena la atención para reconocer también lo que sí sostiene, acompaña y da sentido.

MICROACCIÓN DEL DÍA

Escribe tres cosas específicas que agradeces y por qué importan. Envía un mensaje genuino a una persona.

Señales de que hoy me cuidé

- ☐ Escribí tres agradecimientos
- ☐ Expresé aprecio
- ☐ Me permití recibir lo bueno

Pausa para escribir

¿Qué presencia, aprendizaje o detalle estoy dejando de valorar?



DÍA
7

VIVE CON PROPÓSITO



Elige lo que continúa

El bienestar integral se construye con acuerdos pequeños que puedes cumplir. No termina hoy: hoy eliges tu siguiente forma de cuidarte.

MICROACCIÓN DEL DÍA

Revisa los seis días y elige tres prácticas: una para la mente, una para el cuerpo y una para el alma.

Señales de que hoy me cuidé

- ☐ Reconocí lo que funcionó
- ☐ Elegí solo tres prácticas
- ☐ Definí cuándo las repetiré

Pausa para escribir

¿Qué versión de mi bienestar quiero sostener desde mañana?





Tu bienestar continúa aquí

No necesitas mantener siete cambios. Elige tres prácticas que realmente encajen en tu vida y conviértelas en acuerdos concretos para los próximos 21 días.

Dimensión	Práctica elegida	Cuándo la haré
Mente		
Cuerpo		
Alma		

Chequeo final

Energía

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calma mental

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Conexión contigo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de descanso

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mi compromiso conmigo

Durante los próximos 21 días voy a cuidarme de esta manera:





CONSEJOS
DE ANGELS
BIENESTAR INTEGRAL

Vuelve a ti, una y otra vez

Tu bienestar no es un premio después de terminarlo todo.
Es la base desde la que piensas, decides, amas y
construyes tu vida.

Calma tu mente • Nutre tu cuerpo • Alimenta tu alma

CONSEJOS DE ANGELS

Contenido educativo. No sustituye orientación médica o psicológica profesional.

