

Checklist Diaria – Clase 7

“Tu cuerpo te necesita, escúchalo”

Intención del día: No cambiar mi cuerpo. Escucharlo con respeto.

■ Mañana – Conexión (1–2 minutos)

- ■ Noto cómo está mi energía al despertar
- ■ Identifico una sensación corporal principal
- ■ Me digo: “Hoy voy a escuchar a mi cuerpo”

■ ■ Durante el día – Regulación (2 minutos)

- ■ Hice al menos una pausa consciente de respiración
- ■ Bajé el ritmo por un momento
- ■ Observé mis emociones sin juzgarlas

■ ■ Antes o después de comer – Conciencia

- ■ Respiré antes de comer
- ■ Observé cómo reaccionó mi cuerpo
- ■ Noté energía, hinchazón o cansancio (sin corregir)

■ Emociones – Check-in rápido

- ■ Identifiqué mi emoción predominante del día
- ■ Noté dónde la sentí en el cuerpo

■ Noche – Seguridad corporal (3–5 minutos)

- ■ Realicé un ritual suave antes de dormir
- ■ Bajé luces o estímulos
- ■ Respiré lento en la cama

■ Lenguaje interno – Reencuadre

- ■ Reemplacé la crítica por comprensión

- ■ Dije: “Mi cuerpo no es mi enemigo”

■ Registro suave del día (opcional)

- ■ Nivel de energía: 1 2 3 4 5
- ■ Emoción predominante: _____
- ■ Señal corporal principal: _____

Cierre del día: Agradezco a mi cuerpo por intentar protegerme.

Escuchar también es sanar.