



Pinkfulness Planner

Día 1 Introducción al taller + imagen corporal

Tema El poder de mi cuerpo y como mi amor propio impacta saludablemente

Acts Journaling + Reflexión "Lo que mi cuerpo hace por mí"

Mindfulness My quiet place + Meditation + Estiramientos de relajación

Día 2 Imagen corporal positiva

Tema El poder de mi cuerpo y como mi amor propio impacta saludablemente

Acts "Afirmaciones positivas a mi cuerpo" Journaling: Carta a mi cuerpo

Mindfulness Heartbeat exercise + Estiramientos de relajación

Día 3 Amor propio y autoestima

Tema Entender el concepto del autoestima y la importancia de tener uno saludable y positivo, así como la importancia del amor propio para lograrlo

Acts "Name Game" "Self love jar"

Mindfulness Tense and release. Estiramientos de relajación

Día 4 Mi relación con las redes sociales

Tema Abordar sanamente las redes sociales para nuestro autoestima y autocuidado

Acts "My media guide" "Social detox!" "Timer"

Mindfulness Starfish meditation technique+ Estiramientos de relajación

Día 5 Amistades sanas

Tema Saber identificar las amistades que nos pueden casusar daño, así como saber que acciones que realizamos pueden ser tóxicas en nuestras amistades

Acts Journaling - Te perdono y pido perdón "Yo admiro..."

Mindfulness Body Scan+ Estiramientos de relajación

