

Checklist de Hábitos Estoicoam

Mañana

- ☐ **Despertar sin móvil:** evita redes sociales los primeros 30 minutos.
- ☐ **Agua y orden:** bebe un vaso grande de agua y haz la cama.
- ☐ **Ejercicio breve:** mínimo 15 minutos de movimiento corporal.
- ☐ **Diario estoico:** escribe gratitud, propósito y lo que depende de ti.
- ☐ **Plan de batalla:** define 3 prioridades clave para el día.

Durante el día

- ☐ **Respira consciente:** 3 pausas de 2 minutos para respirar y centrarte.
- ☐ **Acepta lo externo:** recuerda que no controlas todo, solo tu actitud.
- ☐ **Acción estratégica:** empieza por la tarea más difícil, no la pospongas.
- ☐ **Nutrición limpia:** evita azúcar y ultraprocesados, mantén energía estable.
- ☐ **Micro-reflexión:** pregúntate “¿Estoy actuando según mis valores?” al menos una vez.

Noche

- ☐ **Revisión del día:** apunta logros y aprendizajes.
- ☐ **Lectura breve:** 10–15 minutos de filosofía, motivación o desarrollo personal.
- ☐ **Preparar mañana:** ropa lista, agenda revisada, espacio ordenado.
- ☐ **Desconexión digital:** al menos 30 minutos sin pantallas antes de dormir.
- ☐ **Gratitud final:** escribe una cosa por la que agradeces el día.



Checklist de Hábitos Motivacionales Comunes

E



Mañana

- [] **Levántate temprano:** ganarás tiempo y claridad mental.
- [] **Hidrátate:** un vaso de agua nada más despertar.
- [] **Muévete:** 10–15 minutos de ejercicio ligero (andar, estiramientos, saltos).
- [] **Piensa positivo:** repite una afirmación motivadora (*“Hoy voy a dar lo mejor de mí”*).
- [] **Planifica tu día:** escribe 3 tareas importantes que quieras cumplir.



Durante el día

- [] **Haz pausas conscientes:** respira profundo 3 veces cuando te sientas estresado.
- [] **Sonríe y agradece:** busca al menos una cosa por la que estar agradecido.
- [] **Aprende algo nuevo:** dedica 15 minutos a leer, escuchar un podcast o ver un vídeo inspirador.
- [] **Conecta con alguien:** un mensaje, una llamada o un café con alguien que te aporte.
- [] **Haz lo difícil primero:** empieza por la tarea que más te cuesta, te dará impulso.



Noche

- [] **Desconecta de pantallas:** al menos 30 minutos antes de dormir.
- [] **Revisa tu día:** apunta un logro y un aprendizaje.
- [] **Lectura ligera:** 10 minutos de un libro motivacional o inspirador.
- [] **Gratitud final:** escribe una cosa buena que te haya pasado.
- [] **Prepara mañana:** deja lista tu ropa y tu espacio de trabajo.