

# Lista de control para The Four Elements



Hoy tengo la intención de...



## EAT

- ☐ Planificar mis comidas y bocadillos para cada día laboral
- ☐ Preparar mi espacio de trabajo para tener acceso a bocadillos y bebidas saludables
- ☐ Beber 8 vasos de agua
- ☐ O elija su propia opción
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....



## SWEAT

- ☐ Salir a caminar
- ☐ Establecer recordatorios para elongar y moverme a determinadas horas
- ☐ Planificar una sesión de ejercicio específica que me entusiasme
- ☐ O elija su propia opción
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....



## THINK

- ☐ Reservar un poco de tiempo para mí el día de hoy
- ☐ Dejar todos los dispositivos de lado durante un breve periodo de tiempo
- ☐ Realizar un ejercicio de respiración guiada
- ☐ O elija su propia opción
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....



## CONNECT

- ☐ Compartir lo mejor de mi día o de mi semana con alguien cercano
- ☐ Conectarme con una amistad o una comunidad
- ☐ Salir al aire libre y observar la naturaleza que me rodea
- ☐ O elija su propia opción
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Recuerde volver a revisar las intenciones que indicó aquí.

¿Resultaron como esperaba? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Necesita modificar sus intenciones?