DESAFÍO 5 DÍAS PARA UNA MENTE MÁS LIGERA

Pequeños cambios, grandes resultados

Este reto está diseñado para ayudarte a **reducir el estrés en solo 5 días**, con acciones pequeñas pero poderosas. No necesitas mucho tiempo ni esfuerzo, solo **unos minutos al día** para regalarte calma y bienestar.
Cada día tendrás **una acción sencilla** para conectar con tu cuerpo, tu respiración y tu bienestar mental. **No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo presente.**

DÍA	ACCIÓN	TIEMPO	BENEFICIO	COMPLETADO
Día 1	**Respira y reinicia** – Practica la respiración 4-7-8 (inhala en 4 seg., sostén en 7, exhala en 8).	3 - 5 min	Reduce la ansiedad y activa el sistema de calma.	
Día 2	**5 minutos sin pantallas –** Desconéctate completamente del celular y cualquier pantalla.	5 min	Disminuye la sobrecarga mental y mejora el enfoque.	
Día 3	**Suelta la tensión** – Realiza la técnica de relajación muscular progresiva (tensa y suelta diferentes partes del cuerpo).	3 - 5 min	Libera el estrés físico y mejora la sensación de descanso.	
Día 4	**Escribe para soltar –** Anota lo que te preocupa y luego escribe 3 cosas por las que te sientas agradecido.	5 min	Ayuda a descargar la mente y reenfocar la energía.	
Día 5	**Un momento para ti –** Haz algo pequeño pero significativo para tu bienestar (tomar un té, escuchar música, caminar sin prisas).	Libre	Refuerza la importancia del autocuidado y la pausa consciente.	

almamatters®
Lo importante vive en ti