

## Ficha Gemma Sánchez

### ¿CUÁNTO Y DE QUÉ TE ALIMENTAS CADA DÍA?

Para unos minutos y sincérate. Aproximadamente, en un día laboral, con 24 horas, ¿cuántos minutos dedicas a las siguientes actividades?

1. Desayunar al levantarme
2. Darme cuenta que respiro y estoy vivo
3. Ir al baño siempre que lo necesito
4. Tomar el sol
5. Beber agua cuando tengo sed
6. Comer
7. Estar en silencio, parando cada cierto tiempo para silenciar mi mente
8. Caminar, moverme
9. Hacer algo que me gusta
10. Hablar con mi familia y amigos
11. Dar gracias
12. Valorar lo que tengo, hago, soy...
13. Cenar
14. Dormir y descansar con el sueño
15. Crear en cualquier faceta
16. Otras actividades que te alimenten de forma saludable: una compra consciente, simplificar o limpiar el lugar donde vives...

Para ayudarte a concretar **colorea la manzana**. Por ejemplo: si te levantas a las 7:00 y desayunas en 5 minutos, en la zona de las 7 tendrás que pintar una pequeña porción y así con cada actividad. En algunos casos coincidirán dos opciones, por ejemplo comer mientras hablas con la familia. Valora cuánto tiempo le das a cada una.

