

# Mini-Cuestionario de Hábitos:

---

- 1) ¿Dedicas unos minutos al día para **parar y respirar**? SI | NO
- 2) ¿Eres capaz de **detectar cuándo estás tens@ o estresad@?** |
- 3) ¿Practicas alguna técnica de **relajación o mindfulness?** |
- 4) ¿Sales a **caminar o moverte** cuando necesitas despejarte? |
- 5) ¿Sueles **escuchar a tu cuerpo** antes de comer/picar algo? |
- 6) ¿Te hablas con **amabilidad** cuando algo no sale bien? |
- 7) ¿Te permites **descansar sin sentir culpa?** |
- 8) ¿Dedicas tiempo suficiente a **actividades de ocio que disfrutas?** |
- 9) ¿Tienes **estrategias para soltar** lo que no puedes controlar? |
- 10) ¿Ríes o sonrías **cada día, aunque sea un poco?** |

**Gestión emocional**

Total SI