



Checklist: Navidades en calma

Propósito de mis fiestas



- He reflexionado sobre qué quiero priorizar esta Navidad (familia, descanso, conexión, espiritualidad, diversión, ocio, etc.).
- He soltado la necesidad de que todo sea "perfecto".
- He definido lo que significa una "buena Navidad" para mí.

Uso consciente del dinero



- He decidido y establecido un presupuesto realista para regalos, comidas y celebraciones.
- He identificado a quien realmente quiero regalarle algo y para que quiero regalar.
- He considerado opciones de regalos simbólicos o hechos a mano. He decidido no endeudarme o gastar por presión social o culpa.

Autocuidado



- Me reservo al menos 15-30 minutos diarios solo para mí.
- He planeado días o momentos para descansar sin compromisos.
- He decidido cuidar mi alimentación, mi actividad física y mi descanso.
- Me permito sentir emociones diferentes (navidad no significa estar bien todo el rato).

Autoestima



- No me comparo con lo que veo en redes o lo que hacen otros.
- Reconozco mis logros y lo que he atravesado este año.
- Celebro a mi manera, sin seguir moldes sociales.
- Me trato con amabilidad si algo no sale como esperaba.



Checklist: Navidades en calma

Límites



- He pensado en situaciones/personas donde necesito poner límites.
- Me permito decir “no” y tengo frases preparadas para decirlo con respeto.
- Me permito elegir con quién paso tiempo y con quién no.
- Decido no justificar cada decisión que tomo.
- Pido si necesito ayuda.
- Me priorizo en ocasiones.

Extra: Un regalo para mí



- Escribir una carta de agradecimiento para mí. Elegir algo simbólico que me recuerde lo valioso/a que soy (una piedra, vela, afirmación, etc.).
- Elegir regalarme algo a mí mism@.
- Me doy permiso de disfrutar sin exigencias.