

Self Care Plan



Spiritual
Meditate, and
mentally go to
my happy place
in Ecuador

Here are some
examples of
mine...

Physical
Dancing and
sports.

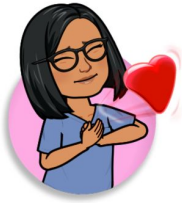
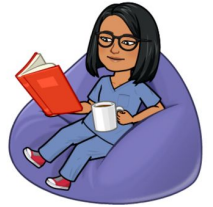


Environment
Take in the
sunshine, go to
the beach, or
near water.



Community
I love working
and giving
back o the
community.

Intellectual
Learning new
things, no
matter what it
is



Emotional
Talking to my
nephews on
facetime, makes
me feel close to
home



Financial
Saving, it gives
me the
opportunity to
travel to new
places.

Ocupational
Teaching in
Spanish, about
health.



Create your own plan

Think of people, programs and activities in each category

Environment

Spiritual

Community

Intellectual

Emotional

Physical

Financial

Ocupational

All rights reserved. Thriving Juntos is a registered trademark. Unauthorized use prohibited.



www.thrivingjuntos.com



@alexamoranmd

Plan de Autocuidado



Espiritual
Medito y voy
mentalmente a
mi lugar feliz en
Ecuador.

Aquí tienes
algunos
ejemplos míos...

Físico
Bailar salsa y
hacer
deportes.

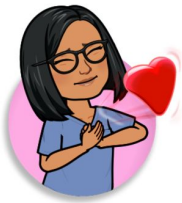
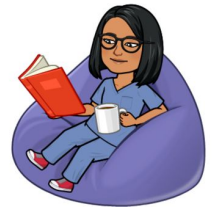


Ambiente
Disfrutar los días
soleados, ir a la
playa o cerca del
agua.



Comunidad
Me encanta
trabajar y
retribuir a la
comunidad.

Intelectual
Aprender
cosas nuevas,
no importa lo
que sea.



Emocional
Hablar con mis
sobrinos por
facetime me
hace sentir cerca
de casa



Financiero
Ahorrar me da
la oportunidad
de viajar a
nuevos
lugares.

Ocupacional
Enseñar en
español sobre
salud.



Crea tu propio plan

Piense en personas, programas y actividades en cada categoría.

Ambiente

Espiritual

Comunidad

Intelectual

Emocional

Físico

Financiero

Ocupacional

Reservados todos los derechos. Thriving Juntos es una marca registrada. Prohibido el uso no autorizado.



www.thrivingjuntos.com



@alexamoranmd