

Me llamo _____ la fecha _____ la hora _____

Direcciones: Escucha a tu profe. Va a dar direcciones a lugares diferentes. Según las instrucciones, escoge la opción mejor para tu destino. (Listen to your teacher. He/she will give directions to different places. According to the instructions, choose the best option for your destination.) Use the QR code or go to Google Classroom:



②

⑥

¿Dónde estás?

- a. La iglesia
- b. La universidad
- c. El cinema

1. ¿Dónde estás?

- a. La tienda de música
- b. El centro comercial
- c. El restaurante

2. ¿Dónde estás?

- a. La iglesia
- b. El museo
- c. El café de Internet

3. ¿Dónde estás?

- a. El centro comercial
- b. El disco
- c. La escuela

4. ¿Dónde estás?

- a. El museo
- b. La tienda de música
- c. El cinema

5. ¿Dónde estás?

- a. El restaurante
- b. El hospital
- c. El disco



Simplificar la rutina de la mañana y de la noche

A lo largo de los años he podido comprobar la importancia de tener una rutina diaria simplificada, tanto para mí como para mis hijos. Especialmente la **rutina de la mañana y la rutina de la noche** son las que me dan más **sensación de calma y equilibrio** en mi vida; son dos momentos claves que pueden contribuir a cambiar tu día a día.

La rutina de la mañana

Uno de los cambios más gratificantes en mi vida fue encontrar la tranquilidad con una rutina por las mañanas. Madrugar, levantándome antes que la mayoría de las personas, **disfrutar del silencio y la calma de la mañana**, se ha convertido para mí en un hábito. Y esto ha sido importantísimo.

Claro que no a todo el mundo le gusta levantarse temprano, pero esto no significa que no puedas crear tu propia rutina. Con una rutina matutina bien planteada puede ser una poderosa herramienta para transformar tu vida.

Ideas para la rutina de la mañana

Éstas son sólo ideas para ayudarte a empezar. Te aconsejo que mantengas la simplicidad en tu rutina, y que incluyas algo que te ofrezca soledad, silencio o te permita liberar estrés. Somete a prueba tu rutina durante algunos días y haz los ajustes que creas necesarios.

Algunas ideas para la rutina de la mañana son:

Mirar el amanecer

Hacer ejercicio

Leer

Hacer yoga o taichi

Preparar el desayuno

Dar las gracias por todo aquello por lo que te sientas agradecido

Elegir las tres tareas más importantes del día

Tomar una infusión, café o té.

Meditar

Darse una ducha o un baño

Escribir

Dar un paseo por la naturaleza

Desayunar

Revisar tus metas. Llevar un diario