

Sacrificial

(Actividades que no quieres hacer pero necesitas hacer)

Tiempo	Actividades
7:00am – 7:30am	Hipnosis / Grabación de meditación guiada
7:30am – 8:00am	Devocional espiritual
8:00am – 8:45am	Gimnasio / Entrenamiento de fuerza
9:00am – 10:00am	Caminar bajo el sol de 20 a 60 minutos (depende del tipo de piel)
10:00am – 1:00pm	Proyectos de trabajo, tareas del hogar, diligencias, cocina
1:00pm – 1:15pm	Escribir el horario de OCSC para mañana
1:00pm – 1:15pm	Escribir el horario de OCSC para mañana
1:00pm – 1:15pm	Escribir el horario de OCSC para mañana
1:00pm – 1:15pm	Escribir el horario de OCSC para mañana

Compensatoria

Tiempo	Actividades
1:30pm – 2:30pm	Terminar de caminar el resto de los pasos del día
2:30pm – 3:30pm	Participar en pasatiempos que van de baja a alta dopamina
3:30pm – 5:15pm	Jugar un deporte recreativo, juegos de mesa, tocar un instrumento
5:15pm – 6:00pm	Ver un programa de televisión
6:00pm – 6:30pm	Cenar
6:45pm – 8:00pm	Jugar videojuegos o continuar viendo un programa
8:00pm	Protocolo de Higiene del Sueño (Regla 10-3-1) / Lectura de psicoeducación
8:30pm	Leer un libro psicoeducativo antes de dormir
9:00pm	Dormir