

# Enero más Feliz 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



1 Piensa en tres cosas buenas que deseas para este año

2 Hoy, dedica un tiempo a hacer algo amable hacia ti mismo/a

3 Haz algo amable para alguien y ayúdale a alegrar su día

4 Escribe una lista de cosas por las que te sientas agradecido/a a la vida y explica por qué

5 Fíjate en las cosas buenas en los/las demás y nota sus puntos fuertes

6 Dedica cinco minutos para sentarte en calma y simplemente respirar

7 Aprende algo nuevo y compártelo con los demás

8 Di algo positivo a todas las personas con las que trates hoy

9 Muévete. Haz alguna actividad física, si es posible al aire libre

10 Da las gracias a una persona con la que te sientes agradecido/a y dile por qué

11 Apaga tus dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte

12 Conecta con alguien cercano: comparte una sonrisa o un rato de conversación

13 Hoy, toma un camino diferente y fíjate en lo que descubres

14 Hoy, come alimentos saludables que realmente te nutran

15 Sal y observa cinco cosas hermosas

16 Contribuye positivamente a tu comunidad local

17 Sé amable contigo mismo/a cuando cometes errores

18 Retoma el contacto con un viejo amigo

19 Céntrate en las cosas buenas, incluso si hoy es un día difícil

20 Vete a la cama temprano y date tiempo para recargar energías

21 Prueba algo nuevo que te haga salir de tu zona de confort

22 Piensa en algo divertido e invita a otros/as para hacerlo juntos/as

23 Guarda los dispositivos digitales y céntrate en el momento presente

24 Da un pequeño paso hacia una meta importante

25 Proponte animar a la gente, en lugar de hacerla sentir mal

26 Elige uno de tus puntos fuertes y encuentra una forma de utilizarlo

27 Cuestiona tus pensamientos negativos y busca el lado positivo de las cosas

28 Preguntar a otras personas acerca de cosas de las que han disfrutado últimamente

29 Saluda a un/a vecino/a y conócelo/a mejor

30 Cuenta a cuántas personas puedes sonreír hoy

31 Escribe tus sueños y planes de futuro

