

LUNES

MARTES

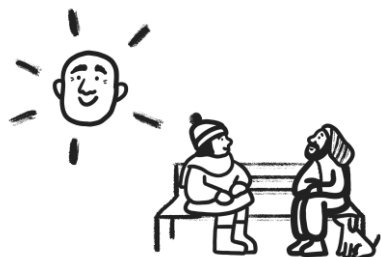
MIÉRCOLES

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 al exterior y observa cinco cosas hermosas

16
Contribuye positivamente a tu comunidad local

17
Céntrate en las cosas buenas, incluso si hoy es un día difícil

18
Sé amable contigo mismo/a cuando cometas errores

19
Retoma el contacto con un viejo amigo

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
Pregunta 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

