



DOMINGO

1 Proponte vivir de manera consciente y amable

8 Come con atención plena, disfrutando del sabor, la textura y el aroma de la comida

15 Haz una pausa: respira, observa y repite

22 Encuentra algo que esté yendo bien, incluso si el día es difícil

29 Hoy, elige un camino diferente y fíjate en lo que descubres

LUNES

2 Observa tu entorno y descubre cinco cosas hermosas

9 Antes de responder a alguien, respira profundamente

16 Sumérgete por completo en una actividad creativa o que despierte tu interés

23 Conéctate con tus sentimientos sin juzgarlos ni tratar de cambiarlos

30 Haz un escaneo mental de tu cuerpo y percibe cómo se siente

MARTES

3 Empieza el día agradeciendo tu cuerpo y el hecho de estar vivo/a

10 Sal a la calle y siente la frescura de la brisa o la calidez del sol en tu piel

17 Mira a tu alrededor y descubre tres cosas curiosas o agradables

24 Aprecia tus manos y todo lo que te permiten hacer

31 Descubre la alegría en los pequeños detalles de la vida

MIÉRCOLES

4 Escucha tu diálogo interior y procura usar palabras amables

11 Disfruta plenamente el momento mientras tomas una taza de té o café

18 Dedica un día a no hacer planes y observa cómo te sientes

25 Pon tu atención en las cosas buenas que sueles dar por sentadas



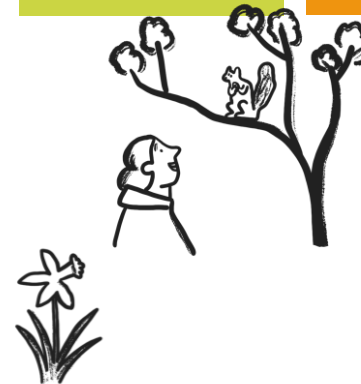
JUEVES

5 Trae a tu mente a las personas que quieres y envíales amor

12 Escucha a alguien con atención y conéctate de verdad con lo que dice

19 Hoy, cultiva un sentimiento de bondad y amor hacia los demás

26 Hoy, decide reducir el tiempo que pasas frente a las pantallas



VIERNES

6 Si notas que vas con prisa, haz un esfuerzo por ralentizar el ritmo

13 Hoy, haz una pausa para contemplar el cielo o las nubes durante unos minutos

20 En el Día de la Felicidad, concéntrate en lo que te hace feliz a ti y a los demás

27 Aprecia la naturaleza que te rodea, estés donde estés



SÁBADO

7 Haz pausas a lo largo del día y respira profundamente tres veces

14 Encuentra la manera de disfrutar cualquier tarea o trabajo que tengas que hacer

21 Escucha una pieza musical sin hacer nada más

28 Si notas cansancio, tómate un descanso lo antes posible

