

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

1 Cerca raons per tenir esperança, fins i tot en temps difícils

2 Responde a una situación difícil de una manera diferente

3 Sal y observa los cambios en la naturaleza que te rodea

4 Apúntate a un nuevo curso, actividad o comunidad en línea

5 Hoy, cambia hoy tu rutina habitual y observa cómo te sientes

6 Prueba una nueva forma de hacer actividad física

7 Sé creativo/a: cocina, dibuja, escribe, pinta, haz o inspira

8 Planifica una nueva actividad o idea que quieras probar esta semana

9 Cuando sientas que no puedes hacer algo, añade la palabra "todavía"

10 Sé curioso/a: Aprende sobre un nuevo tema o sobre una idea inspiradora

11 Elige una ruta diferente y pon atención a lo que observas en el camino

12 Descubre algo nuevo sobre alguien que te importa

13 Sal al aire libre y haz algo divertido: camina, corre, explora, relájate

14 Encuentra una nueva forma de ayudar o apoyar una causa que te importa

15 Construye sobre nuevas ideas pensando "Sí, ¿y qué pasaría si ...?"

16 Mira la vida a través de los ojos de otra persona y observa su punto de vista

17 Prueba una nueva forma de practicar el cuidado personal y se amable contigo mismo/a

18 Conecta con alguien de una generación diferente

19 Amplía tu perspectiva: lee un periódico, revista o página web diferente

20 Haz una comida usando una receta o ingrediente que no hayas probado antes

21 Aprende una nueva habilidad de un amigo/a o comparte una de las tuyas con él/ella

22 Encuentra una nueva manera de decirle a alguien que le aprecias

23 Reserva un tiempo fijo para realizar una actividad que te guste

24 Comparte con un amigo/a algo útil que has aprendido recientemente

25 Usa uno de tus puntos fuertes de una manera nueva o creativa

26 Prueba una emisora de radio diferente o un nuevo programa de televisión

27 Practica con un amigo/a su afición y descubre por qué le gusta tanto

28 Descubre tu lado artístico: ¡diseña tus propias tarjetas de felicitación!

29 Hoy, disfruta de una música nueva. Juega, canta, baila o escucha

30 Busca nuevas razones para tener esperanza, incluso en tiempos difíciles

