Septiembre Autocuidado 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 Encuentra tiempo para cuidarte: no es ser egoísta, sino algo fundamental	2 Fíjate en las cosas que haces bien, por pequeñas que sean	3 Deja de lado la autocrítica y háblate con amabilidad	4 Planifica una actividad divertida o relajante y saca tiempo para ella	5 Perdónate cuando las cosas vayan mal. Todo el mundo comete errores	6 Céntrate en lo básico: comer bien, hacer ejercicio e ir a la cama a tiempo	7 Date permiso para decir "no"
8 Estate dispuesto/a a compartir cómo te sientes y a pedir ayuda cuando la necesites	9 Proponte hacer las cosas bien, en lugar de hacerlas a la perfección	10 Cuando las cosas te resulten difíciles, recuerda que está bien no estar bien	11 Saca tiempo para hacer algo que realmente te guste	12 Haz actividades al aire libre que den un impulso natural a tu cuerpo y a tu mente	13 Sé tan amable contigo mismo/a como lo serías con un ser querido	14 Si estás Ocupado/a, permítete hacer una pausa y tomarte un descanso
15 Encuentra una frase amable y tranquilizadora para decirte a ti mismo/a cuando te sientas mal	16 Deja mensajes positivos donde los puedas ver con frecuencia	17 Día sin planes: dedica tiempo a hacer las cosas despacio y a ser amable contigo mismo/a	18 Pide a un amigo de confianza que te diga qué puntos fuertes ve en ti	19 Observa lo que sientes, sin juzgarlo	20 Disfruta de las fotos de una época que te lleve recuerdos felices	21 No compares cómo te sientes por dentro con cómo se ven los demás por fuera
22 Ve despacio. Busca tiempo para respirar y estar tranquilo/a	23 Deja a un lado las expectativas que otras personas tienen de ti	24 Acéptate a ti mismo/a y recuerda que eres digno/a de amor	25 Evita decir "debería" y dedica tiempo a no hacer nada	26 Encuentra una nueva forma de aplicar uno de tus puntos fuertes o talentos	27 Libera tiempo cancelando cualquier plan innecesario	28 Decide ver tus errores como pasos que te ayudan a aprender
29 Escribe tres cosas que aprecias de ti mismo/a	30 Recuérdate a ti mismo/a que eres valioso/a, tal como eres					

ACTION FOR HAPPINESS

Más felices · Más amables · Juntos