

LUNES

MARTES

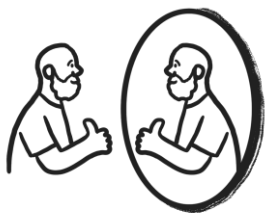
MIÉRCOLES

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 autocritica 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: come bien, haz ejercicio y acuéstate temprano

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 bastante 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 Observa lo que sientes, sin juzgarlo

18 Píde a un amigo de confianza que te diga qué puntos fuertes ve en ti

19 Día sin planes: dedica tiempo a hacer las cosas despacio y a ser amable contigo mismo/a

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 una de tus fortalezas 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 Recuérdete a ti mismo/a que eres valioso/a, tal como eres

