

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



1

2

3

4

5

Hoy saca **5 mints** y escucha esa canción que te hace sonreír.

6

Esta noche haz la tarea de desconectar del móvil una hora antes de irte a dormir (Sin trampas).

7

Arregla esa gaveta o estante que lleva tiempo desordenado (mientras, puedes poner música).

8

Escribe algo positivo dedicado a ti y colócalo en un lugar visible (por ejemplo la puerta de tu armario).

9

Enciende velas de olor y regálate unos minutos de relax.

10

Empieza a leer ese libro que tienes pendiente.

11

Selecciona los zapatos que ya no usas y sácalos del armario.

12

Atrévete a hacer algo nuevo.

13

Haz **10 mints** de ejercicio por la mañana.

14

Coge una hoja y colorea o pinta algo que te apetezca.

15

Antes de irte a dormir piensa en tres cosas que agradeces.

16

Llama a un familiar o amigo con el que hace tiempo que no hablas.

17

Abraza a alguien (y si no puedes, dile que deseas hacerlo).

18

Regálate una tarde de peli y manta.

19

Realiza esa receta que siempre has querido hacer (si no cocinas no importa, ¡es muy divertido!)

20

Hoy al ducharte, canta, si no te da vergüenza, hazlo y verás.

21

Cómete algo que te apetezca sin importar la dieta (de verdad no pasa nada).

22

Mañana levántate **15 mints** más temprano, al salir de la cama inhala y exhala **10 veces**.

23

Da los buenos días (que te escuchen).

24

Dedica una o dos horas a ver fotos antiguas.

25

Baila una canción que te guste.



26

27

28

29

30