

ABRIL 2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

Reflexiona acerca de la **intención** que quieres darle a este nuevo mes que comienza.

2

Descansar es productivo. Quita algo de tu lista de tareas y **utiliza el tiempo para descansar.**

3

Da un **paseo al aire libre** cuando termine tu día. Mira la luna y las estrellas.

4

¡Social media detox! Tómame al menos una hora para desconectarte de las redes y conecta contigo offline.

5

Conéctate con tu cuerpo. ¿Cómo se siente? ¿Qué sensaciones reconoces? ¿Cómo se siente vivir en él?

6

Pon atención en tu **rutina para ir a dormir.** ¿Cómo haces (o no) espacio para tu descanso?

7

¡Reconoce uno de tus talentos y hónralo!

8

Ten tu almuerzo mindful. Despierta tus sentidos y disfruta cada bocado, cada sabor, cada olor.

9

Haz algo **PARA TI** hoy. Recuerda: **eres tu persona más importante.**

10

Haz una pausa y toma tres respiraciones profundas.

11

Escríbele a esa **persona especial** lo importante que es para ti.

12

Tómame **5 minutos** para meditar. Ve a la *Serie 5 min* en nuestras meditaciones guiadas.

13

Planifica 15 minutos para descansar hoy en la tarde. Desconéctate y haz nada.

14

Piensa en **tres cosas que puedas agradecerte a ti mismo.** Sé que estás haciendo lo mejor que puedes.

15

Haz una **actividad creativa** hoy: canta, pinta, baila.

16

Cultiva el amor propio **haciendo algo por ti hoy.** Empieza un proyecto personal, cuida tu piel o come algo saludable.

17

Toma una **ducha con agua caliente** escuchando música instrumental relajante.

18

Organiza la semana que empezará mañana e incluye espacios para que conectes contigo.

19

Antes de dormir **escribe** en una nota todas **tus preocupaciones** o pendientes. Así vaciarás tu mente y darás paso al descanso.

20

Tómame unos minutos para **visualizarte** en un lugar calmado y relajante.

21

Cambia hoy la TV por un libro.

22

Recuerda que eres valioso. **¡Celebra lo lejos que has llegado!**

23

Justo en el momento que estás leyendo esto, **¿cómo se siente tu cuerpo?** Quizá sea momento de hacer un estiramiento.

24

Haz un **plan relajante** para este fin de semana.

25

Sal al aire libre y toma un poco de sol.

26

Crea el espacio para sostener las emociones que viven en ti. Tú puedes con esto (y más).

27

Mantente hidratado. Cuidar nuestro cuerpo es un acto de **amor propio.**

28

Mira tus **pensamientos.** ¿Cómo son? **Observa cómo llegan y se van,** como las nubes en el cielo.

29

Sé un poco **más amable contigo hoy.** Tus errores no te definen.

30

Date un abrazo y despierta **sentimientos de amor y bondad hacia ti.**