MAYO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1 Piensa en una **meta** que quieras lograr en este nuevo mes que comienza y **escríbela en un diario.**	2 Haz un break para estirar tu cuerpo.
3 Activa un timer por 1 minuto y dedícate a simplemente *ser*.	4 Escribe **tres cosas** que hoy puedas **agradecer.**	5 Reconoce uno de tus talentos y apláudete por ello.	6 Sé **compasivo contigo mismo.** Estás haciendo lo mejor que puedes.	7 Toma tres respiraciones profundas. **Celebra que estás vivo.**	8 Tómate 2 minutos para mirar por la ventana. Simplemente **observa tu alrededor**.	9 Haz una pausa. Respira. Continúa.
10 Regálale una sonrisa a alguien hoy.	11 Haz algo que te haga feliz hoy. Eres tu persona más importante.	13 Siente por un momento tus dos manos. Agradece todo lo que hacen por ti.	13 Haz una *meditación corta de 100* segundos en la sección de meditaciones guiadas de Yivana.	14 **Sonríe.** Literalmente, dibuja una sonrisa en tu cara :)	15 **Haz una pausa** y toma tres respiraciones profundas.	16 **Planea tu semana.** Haz una lista de tus metas más importantes
17 Dile a alguien importante que lo quieres.	18 Cierra los ojos por un momento y concéntrate en los sonidos que te rodean.	19 Ten un encuentro con la naturaleza: camina descalzo en la grama o abraza a un árbol.	20 Mira hacia adentro y **observa tus emociones** por un momento. Sé amable con aquello que encuentres.	21 Celebra tus pequeños logros.	22 Siéntate en silencio por unos minutos. **Conéctate contigo.**	23 Piensa en aquello que es realmente **importante para ti.** ¿Cómo te hace sentir?
24 Date un masaje suave en la cara. **Cuídate y consiéntete.**	25 **Ve más despacio.**	26 Siéntate con tu experiencia. Haz espacio para **sostener tu presente** tal cual es.	27 ¿Qué te hace sentir **amado**? Escribe tus reflexiones.	28 Tus pensamientos no son hechos. No te los tomes personal. **Obsérvalos y déjalos ir.**	29 **Conéctate** con algo que sepas que te **inspira**.	30 Sé la persona que te cuida.
31 Escribe **tres cosas que estén bien** en tu vida ahora mismo.						

YIVANA