

JUNIO 2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1

Haz una **pausa de 1 minuto** para respirar antes de empezar a trabajar o antes de comer para que estés más presente.

2

Di no a algo que realmente **no** quieras hacer. No necesitas dar explicaciones.

3

Toma una respiración profunda y relaja tu cuerpo.

4

Haz un acto de bondad hoy hacia alguien.

5

Pasa tiempo en la naturaleza hoy.
Mira los árboles, el cielo, los animales. Conéctate con la naturaleza.

6

Reflexiona acerca de tu semana y escribe 3 de tus logros. (Los logros pequeños también cuentan).

7

Tómate un break en medio de tu día. Sal a caminar, respira, estírate o haz una siesta.

8

Piensa en alguien querido y **practica el amor y la bondad**. Deséale el bien en tu mente y mándale amor desde tu corazón.

9

Tome tres respiraciones profundas y siente tus dos manos.

10

Contacta a **alguien que signifique mucho para ti**. Conectar con las personas que amamos nos hace bien.

11

Date un abrazo. **Sonríe :)**

12

Haz algo para consentirte hoy y celebrar tu vida.

13

Escribe **tres cosas** que te hagan **sentir vivo**. Aprecia que estás aquí hoy, con la vida transcurriendo en ti.

14

Empieza la semana **saludable**: tómate un jugo verde, haz ejercicios, toma agua, duérmete temprano.

15

Escríbele a alguien cercano y pídele que te diga **tres razones que le hagan quererle**. Escucha con atención y recibe su amor.

16

Sé amable contigo hoy. Haz algo bueno para tu salud física y mental.

17

Toma una respiración profunda, relaja tu cuerpo y pregúntate **“¿qué es importante en este momento?”**

18

Reflexiona acerca de lo que has crecido en los momentos difíciles de tu vida. **Siéntete orgulloso de ti :)**

19

Intenta no necesitar la validación de los demás. En cambio, **validate y acéptate a ti mismo**.

20

Haz una **pausa**. Pon un timer de 1 minuto y sólo dedícate a ser.

21

Practica el amor propio hoy, dejando a un lado el perfeccionismo y repitiéndote **“soy suficiente”**.

22

Empieza un programa de meditación en Yivana que aún no hayas hecho.

23

Escríbete una carta dándote las gracias por todo lo que has hecho. Honra tus errores y tus aciertos.

24

Contacta a un ser querido que sepas que está pasando por un momento difícil y ofrécele tu ayuda.

25

Piensa en **tres razones** por las que puedas sentir **alegría** en este momento. Escríbelas y llena tu corazón de agradecimiento.

26

Toma una respiración profunda y haz que tu **exhalación sea más larga** que tu inhalación.

27

Mira con curiosidad el momento presente: ¿Qué está sucediendo? ¿Qué escuchas? ¿Qué ves? ¿Cómo se siente tu cuerpo?

28

Mira hacia adentro y si encuentras alguna emoción difícil, intenta ser amable contigo mismo. Ten compasión y sé tu propio apoyo.

29

Inhala contando hasta 4, retén el aire contando hasta 6, exhala contando hasta 8. Repite.

30

Mira por la ventana. Aprecia la belleza que te rodea.

YIVANA