

JULIO 2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

			1 Busca algo que esté en calma y reposa tu atención allí . Puede ser un árbol, el cielo, tus manos o un objeto cerca de ti.	2 Dale toda tu atención al ciclo completo de sólo una respiración. <small>Siente el inicio de la inhalación, la transición y luego la exhalación.</small>	3 Termina esta frase: <i>Hoy honro la parte de mí que ha sabido_____.</i>	4 Haz que las respiraciones cuenten. Tómate tres minutos y cuenta en silencio 5 respiraciones.
5 Pon un timer de 1 minuto y quédate en silencio. Mantener la práctica simple es poderoso.	6 Toma una respiración profunda y conéctate con tu cuerpo. <i>¿Cómo se siente?</i>	7 Siente el suelo que te sostiene.	8 Honra tu cuerpo. Toma conciencia de todo lo que él hace por ti.	9 Haz una mini pausa para conectar con tu cuerpo alargando tu espalda y relajando tu abdomen.	10 Escribe tres cosas que admires de ti mismo.	11 Disfruta de lo ordinario. Elige una de tus actividades cotidianas y llévala a cabo con intención y con el 100% de tu atención.
12 Busca la belleza de la naturaleza. Déjate cautivar por ella, así sea por un solo instante.	13 Para. Toma una respiración profunda. Sonríe :)	14 Abre espacio para ser vulnerable con alguien en quien confíes.	15 <i>¿En dónde está tu mente ahora? Reconocer esto te permitirá conectar con lo que estás viviendo justo ahora.</i>	16 Sea cual sea la acción que estés haciendo, pregúntate: ¿puedo hacer esto con un poco más de calma?	17 Practica estos tres niveles de conciencia . Observa cómo se siente: el ambiente que te rodea, tu cuerpo y tus emociones.	18 Sé amable contigo hoy. Eres tu persona más importante.
19 Piensa en un objetivo que quieras lograr en la semana que comienza. Escríbelo y haz espacio para lograrlo.	20 Haz una meditación guiada de la serie Relajación en Yivana.	21 Escribe 10 cosas por la que te sientas agradecido.	22 <i>¿Qué parte de ti te gustaría reforzar? ¿Qué parte de ti te gustaría suavizar?</i>	23 Tómate unos minutos para escribir. Piensa en esto: <i>cuando escucho a mi corazón, él dice...</i> y escribe libremente lo que vaya surgiendo.	24 Reconoce alguna tensión que esté sosteniendo tu cuerpo e intencionalmente relájala .	25 Abre espacio a las dificultades que estén presentes en u vida y pregúntate “¿puedo sostener esta experiencia un momento más?”
26 Haz una meditación de la Serie 100 segundos de Yivana.	27 Cultiva tu curiosidad: <i>¿Cómo es este momento? ¿En dónde está mi mente? ¿Qué sensaciones descubro en mi cuerpo?</i>	28 Observa en qué estás haciendo resistencia y intenta suavizarlo con amabilidad.	29 Busca tu poema favorito y reléelo.	30 Dedícate media hora. Apaga el teléfono y acércate a ti, escúchate, consiéntete, abre espacio para sostener tu vida.	31 Reconoce todos los regalos que la vida te ofrece. Cultiva tu agradecimiento.	