

SEPTIEMBRE 2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1
Completa la frase:
*honro la parte de mí que
ha sabido _____* .

2
Acepta los cambios de
tu vida (aunque cueste
el mundo al principio).

3
En medio de un
momento difícil, cierra tus
ojos, respira
profundamente y **conéctate**
con tu ecuanimidad.

4
Busca momentos de
conexión: llama a
algún ser querido y
comparte algo con él.

5
Pon una mano en tu
corazón, la otra en tu
abdomen y toma tres
respiraciones profundas
sintiendo tu cuerpo.

6
Un viaje de mil kilómetros
inicia con un primer paso.
¿Cuál paso darás hoy?

7
Haz tiempo hoy para
estar en **silencio**.
Observa qué surge en ti.

8
Toma una respiración
profunda con todo tu
cuerpo. Relaja todas tus
tensiones al exhalar.

9
Haz una nota mental de
3 cosas que puedas
reconocer de tu
alrededor ahora mismo.

10
Cambia algo en tu
rutina de hoy y mira
cómo se siente.

11
¿Cómo se siente
*estar en tu cuerpo
en este instante?*

12
Completa la frase:
hoy agradezco _____ .

13
Reconoce una *sensación* en
tu **cuerpo**. Reconoce un
pensamiento en tu **mente**.
Reconoce una *emoción*
en tu **corazón**.

14
¿En qué aspecto de tu
vida podrías practicar
más el **perdón**?
Ofrécete amabilidad cuando
consigas la respuesta.

15
Reconoce tres de tus
virtudes y **celebralas**.

16
Honra las necesidades de
tu cuerpo y tu mente
abriendo espacio hoy a lo
que necesitas.

17
Cómo se vería un
acto de **amor propio**
para ti? Hazlo.
Compártelo en tus redes sociales
mencionándonos @yivana

18
Practica **responder** en
vez de *reaccionar* hoy.

19
Sal a la naturaleza y
dedícate unos minutos a
conectarte con ella.
(Y contigo)

20
Haz nada por cinco
minutos hoy. Conéctate
con el ambiente
y ríndete ante el momento
presente tal cual es.

21
Vive al máximo y con
presencia una de tus rutinas:
tu café de la mañana, tu baño
o tu momento de descanso.

22
Trae a tu mente alguien
importante para ti, cierra
tus ojos y **mándale amor**.

23
Pregúntate
*¿qué necesita mi cuerpo
en este momento?*

24
Haz que tus exhalaciones
sean más largas que tus
inhalaciones. Eso regulará
tu sistema nervioso.

25
Haz algo hoy que
te haga **feliz** :)

26
Mira el cielo por 3
minutos y observa qué
te hace sentir.

27
Piensa en algo que esté
yendo bien en tu vida.
Agradécelo.

28
Si tu sonrisa pudiera
hablar, ¿qué diría?

29
Mueve tu cuerpo
hoy: sal a caminar,
estírate, baila.

30
¿Cómo se siente
el **amor** en ti?