

# OCTUBRE 2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

4

Abraza todas las particularidades que te hacen ser tú.

5

No te aferres al resultado, **enfócate en lo que puedes hacer hoy.**

6

¿Cómo sería una acción que reflejara tu confianza en ti mismo? Hazla.

7

Relájate ante lo que **está presente** en este instante.

11

Siéntate a escribir tus agradecimientos de hoy. Puedes usar nuestro diario de gratitud en la app.

12

Ve. Más. Lento.

13

Abre espacio dentro de ti para sostener más partes de ti.

14

Intenta hoy no hacer resistencia a las experiencias incómodas o difíciles de tu vida.

18

¿Cómo se siente la alegría en tu cuerpo? Escribe lo que surja y conéctate con esa alegría.

19

**Confía en tu intuición.** Sabes más de lo que crees.

20

Conéctate con tu corazón, con la esencia de ti. Es allí donde aprendemos a sanar.

21

Toma una respiración profunda. Relaja tu cuerpo y pregúntate: *¿qué es importante en este momento?*

25

Conéctate con la naturaleza: sal a caminar, mira el cielo, cuenta las estrellas o abraza un árbol.

26

Date el permiso de descansar hoy. Haz un break, toma una siesta, come tu merienda favorita.

27

Respira profundamente. Siente tus dos manos. Siente tus dos pies.

28

Apaga hoy tu teléfono una hora antes de dormir. Disfruta tu tiempo off-line.

1

Haz una lista de tus talentos y **celebráte.**

2

Hoy medita 5 minutos más de lo usual.

3

Toma una respiración profunda y pregúntate *¿qué es verdadero en este momento?*

8

¿Cómo es este momento? Observa tu alrededor, siente tu cuerpo, toma conciencia de tu mente y abre espacio a tus emociones.

9

Pregúntate ¿cómo puedo enfocarme más en mí? Toma en cuenta esa respuesta en tu día a día.

10

Date el permiso de **sentirte bien**, de celebrarte, de hacer algo que ames.

15

Toma una respiración profunda y pregúntate *¿qué me inspira?*

16

**Cultiva tu auto-compasión** convirtiéndote en tu propio cuidador.

17

Escríbete una carta. Sé amable y amoroso.

22

Hoy reconozco lo valiente que he sido cuando \_\_\_\_\_.

23

Pregúntate: ¿puedo vivir este instante **con un poco más de calma?**

24

Hoy date el permiso de ser humano. Honra tus errores, tus fortalezas y tus experiencias.

29

Reconoce que **estás haciendo lo mejor que puedes.**

30

Sé amable contigo hoy. Perdona tus errores.

31

Cambia tu narrativa interna de *lo que podría ser*, por *lo que es*.