



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

MARZO

**1** Elige comida saludable para tu alimentación.

**2** Lee un libro que te guste.

**3** Escribe una carta a ese amigo/a tan especial.

**4** Prepara un baile para una canción que te guste

**5** Haz un dibujo de las personas que más quieres.

**6** Haz una sesión de meditación.

**7** Mantente hidratado durante el día.

**8** Haz media hora de ejercicio.

**9** Dedícate tiempo a ve como te sientes.

**10** Prepara una lista de meta e intenciones.

**11** Date un baño de agua caliente.

**12** Sal a la calle y hazte un autoregalo.

**13** Haz una lista de 5 cosas que te gusten.

**14** Investiga sobre algo que te interese.

**15** Escribir un diario sobre nuestras emociones.

**16** Haz 10 minutos de respiración controlada.

**17** Tomate una buena siesta.

**18** Haz una tabla de estiramientos.

**19** Ver un documental de un tema que te guste.

**20** Hacer un mural de la primavera.

**21** Escucha canciones que te gustan.

**22** Escribe un diario de lo mejor que te ha pasado.

**23** Escribe una lista de las cosas que te calman.

**24** Acude a darte un masaje relajante.

**25** haz alguna manualidad que te guste.

**26** Preparar una receta con frutas de la primavera

**27** Día libre sin obligaciones.

**28** Revisa aquellas fotos de momentos felices.

**29** Pide a un amigo/a que te cuente tus fortalezas.

**30** Trabajar la empatía con los demás

**30** Organiza a tu gusto tu lugar de trabajo

