



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

