



≡ **Tu reto de hoy es...** ≡

Pasar un día sin pantallas.



≡ **Tu reto de hoy es...** ≡

Ayudar a una persona
sin esperar nada a cambio.



≡ **Tu reto de hoy es...** ≡

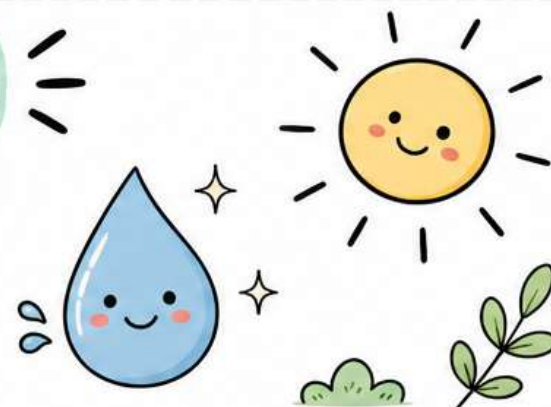
Escribir tres cosas
por las que estás agradecido/a.





Tu reto de hoy es...

Beber suficiente agua
y cuidar tu cuerpo.



Tu reto de hoy es...

Decir algo bonito
a alguien que lo necesite.



Tu reto de hoy es...

Escribir tres cosas
buenas que te pasaron hoy.





Tu reto de hoy es...

Buscar algo increíble a tu alrededor
y hacerle una foto creativa.



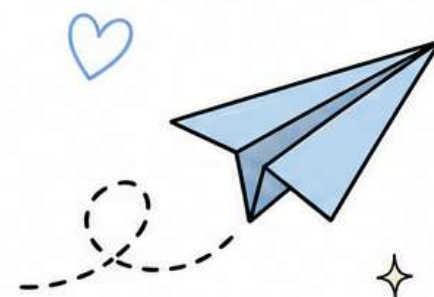
Tu reto de hoy es...

Aprender un truco nuevo
y enseñárselo a alguien.



Tu reto de hoy es...

Escribir una nota divertida
y dejarla en un lugar secreto.





Tu reto de hoy es...



Hacer reír a alguien
contándole tu **mejor chiste.**



Tu reto de hoy es...



Salir de tu **zona de confort:**
haz algo que nunca hayas hecho.



Tu reto de hoy es...



Desconectar **30 minutos**
y disfrutar de algo que te guste.





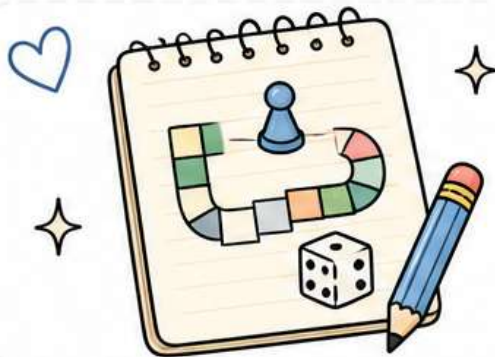
Tu reto de hoy es...

Aprender algo nuevo en 10 minutos y enseñárselo a alguien.



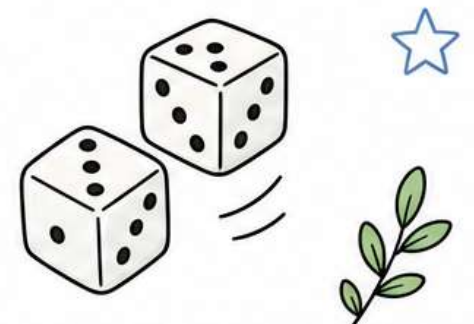
Tu reto de hoy es...

Hacer un cumplido sincero a tres personas diferentes.



Tu reto de hoy es...

Crea tu propio juego y juega con alguien en casa.





Tu reto de hoy es...

Salir a caminar y descubrir tres cosas bonitas a tu alrededor.



Tu reto de hoy es...

Escribir una idea genial que tengas y guardarla para hacerla realidad.



Tu reto de hoy es...

Ver tu película o serie favorita sin mirar el móvil.

