

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



1 Haz una lista de cosas nuevas que quieras hacer este mes

2 Responde a una situación difícil de una manera diferente

3 Sal al exterior y observa los cambios en la naturaleza que te rodea

4 Apúntate a un nuevo curso, actividad o comunidad online

5 Cambia hoy tu rutina habitual y nota cómo te sientes

6 Prueba una nueva forma de estar físicamente activo/a

7 Sé creativo/a. Cocina, dibuja, escribe, pinta, haz o inspira

8 Planifica una nueva actividad o idea que quieras probar esta semana

9 Cuando sientas que no puedes hacer algo, añade la palabra "todavía"

10 Sé curioso. Aprende sobre un nuevo tema o una idea inspiradora

11 Elige una ruta diferente y observa lo que notas en el camino

12 Descubre algo nuevo sobre alguien que te importa

13 Haz algo lúdico al aire libre: camina, corre, explora, relájate

14 Encuentra una nueva forma de ayudar o apoyar una causa que te interese

15 Construye nuevas ideas pensando "Sí, ¿y si ... "

16 Mira la vida a través de los ojos de otra persona y desde su punto de vista

17 Prueba una nueva forma de practicar el cuidado personal y se amable contigo mismo/a

18 Conecta con alguien de otra generación

19 Amplía tu perspectiva: lee un periódico, una revista o una página web diferente

20 Haz una comida con una receta o un ingrediente que no hayas probado antes

21 Aprende una nueva habilidad de un amigo/a o comparte una de las tuyas con él/ella

22 Encuentra una nueva forma de decirle a alguien que le aprecias

23 Reserva un tiempo fijo para realizar una actividad que te guste

24 Comparte con un amigo/a algo útil que hayas aprendido recientemente

25 Utiliza uno de tus puntos fuertes de forma nueva o creativa

26 Prueba una emisora de radio diferente o un nuevo programa de televisión

27 Practica con un amigo/a su afición y descubre por qué le gusta

28 Descubre tu lado artístico. ¡Diseña tus propias tarjetas de felicitación!

29 Hoy, disfruta de una nueva música. Toca, canta, baila o escucha

30 Busca nuevas razones para tener esperanza, incluso en tiempos difíciles

