

DICIEMBRE DE 2025

Actos cotidianos de amor propio

Optum

Practicar la autocompasión, la gratitud y la atención plena son formas de demostrarse amor y estar presente en el momento. También mejoran su salud mental y su bienestar. ¿Listo para un desafío? Aquí tiene una sugerencia de amor propio para todos los días de este mes.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 Piense en algo bueno que le haya ocurrido ayer.	2 Tómese un descanso de las pantallas por al menos 30 minutos.	3 Cierre los ojos y concéntrese solo en los sonidos a su alrededor.	4 Haga algo que disfrute.	5 Reflexione sobre un error reciente y lo que le enseñó.	6 Respire profundamente 10 veces.
7 Comuníquese con alguien que le brinde alegría.	8 Acuéstese temprano o permítase dormir un poco más.	9 Nombre 3 cosas que le gustan de sí mismo.	10 Libérese de algo que le cause estrés.	11 Recuerde un desafío que haya superado.	12 Haga una lista de 3 cosas por las que está agradecido.	13 Dé un paseo y observe lo que ve, escucha y huele.
14 Coma algo despacio y saboree cada bocado.	15 Dígale a alguien por qué es importante para usted.	16 Permítase un gusto especial.	17 Reformule un pensamiento negativo de manera más positiva.	18 Recuerde momentos en los que se sintió orgulloso o seguro.	19 Contemple algo que considere hermoso.	20 Mueva su cuerpo de una forma que disfrute.
21 Divida una meta que tenga en pasos alcanzables.	22 Perdónese por un error pasado.	23 Celebre un logro reciente.	24 Siéntese en silencio y deje que su mente divague.	25 Libérese de algo que no puede controlar.	26 Haga una lista de 3 cosas que le den propósito.	27 Mire una foto suya que lo haga sonreír.
28 Duerma bien.	29 Practique escuchar más y hablar menos.	30 Abrácese.	31 Recompénsese por completar este recorrido de amor propio.			