

# Actos cotidianos de amor propio

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