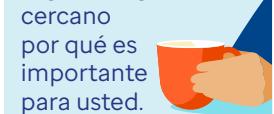


NOVIEMBRE 2024

Optum

Actos cotidianos de bondad hacia uno mismo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1 Piense en algo bueno que le haya pasado ayer.	2  Haga algo que disfrute.
3 Piense en un error que haya cometido hace poco. ¿Qué aprendió de él?	4  Realice un ejercicio de respiración profunda.	5 Programe una reunión, ya sea presencial o virtual, con alguien que le dé alegría.	6  Escriba tres cosas que le gusten de usted.	7 Recuerde una situación difícil que haya vivido y cómo la superó.	8 Escriba tres cosas por las que esté agradecido, ya sean grandes o pequeñas.	9 Piense en alguna ocasión en la que se haya sentido orgulloso de sí mismo. ¿Qué sintió en ese momento?
10 Dígale a alguien cercano por qué es importante para usted. 	11 Hoy haga algo especial para usted.	12 Programe "tiempo para usted" para hacer lo que le apetezca y hágalo.	13 Cree un plan para alcanzar un objetivo que tenga.	14 La próxima vez que tenga un pensamiento negativo, reformúlelo para que sea más positivo.	15  Haga alguna actividad física que le guste.	16 Tómese un respiro.
17 Reflexione sobre alguna ocasión en la que haya culpado a alguien. ¿Usted tuvo algo que ver?	18 Escriba tres cosas por las que se sienta orgulloso de sí mismo.	19  Recuerde alguna ocasión en la que se haya destacado.	20 Coma algo que le guste y saboréelo. ¿Qué le gusta de eso?	21 Cierre los ojos y visualice su lugar feliz.	22 Perdóñese por un error que haya cometido.	23 Suelte algo que sabe que no puede controlar.
24 ¿Qué impulsa su sentido de propósito?	25  Escriba 3 cosas en el mundo que le dan alegría.	26 Mire una foto suya que lo haga sentir bien.	27  Duerma bien.	28 Escriba dos logros recientes.	29  Abrácese. Literalmente.	30 Retribúyase por completar esta misión de bondad.