



Octubre 2020

Calendario de Mindfulness

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p><i>Una nueva estación trae nuevos cambios y una nueva oportunidad de reconectar con nosotras mismas y nuestros seres queridos.</i></p>				<p>1</p> <p>Cierra los ojos y respire profundamente 3 veces</p>	<p>2</p> <p>Toma tu bebida caliente favorita, apreciando su aroma y sensación</p>	<p>3</p> <p>Parada frente a la ventana o al aire libre, cierra tus ojos y siente el aire o el calor del sol</p>
<p>4</p> <p>Escucha una canción y céntrate en su ritmo, letra y lo que te transmite</p>	<p>5</p> <p>Haz una lista de 10 cosas que te encantan de ti misma. 5 físicas y 5 de tu personalidad</p>	<p>6</p> <p>Escribe 3 cosas por las que estás agradecida</p>	<p>7</p> <p>Al final del día, escribe cómo te sientes</p>	<p>8</p> <p>Échate a descansar 30 mins más temprano</p>	<p>9</p> <p>Haz algo que te haga feliz</p>	<p>10</p> <p>Sal a caminar y aprecia la naturaleza, sus paisaje, colores y sonidos</p>
<p>11</p> <p>Escribe una lista de todas las cosas que comes durante del día</p>	<p>12</p> <p>Saborea algo que te guste y aprecia su olor, textura, sensación</p>	<p>13</p> <p>Mirándote al espejo repite "Soy fuerte, soy valiente, soy bella"</p>	<p>14</p> <p>Con los ojos cerrados y respirando profundamente haz un body scan y nota las áreas de tensión</p>	<p>15</p> <p>Antes de acostarte a la cama estira tu cuerpo</p>	<p>16</p> <p>Agradécele a tu cuerpo por todas las cosas que hace por ti a diario</p>	<p>17</p> <p>Activa tu cuerpo y échate un bailecito</p>
<p>18</p> <p>Haz un picnic con tu familia</p>	<p>19</p> <p>Dale las gracias a tu pareja por su amor y su apoyo</p>	<p>20</p> <p>Dile a tu hijos lo que más te gusta de ellos</p>	<p>21</p> <p>Con tus hijos, tomen turnos para agradecer por tres cosas del día</p>	<p>22</p> <p>Prepara un postre con tus pequeños</p>	<p>23</p> <p>Noche de películas familiar</p>	<p>24</p> <p>En familia den una caminata por el parque y recojan hojas, flores, piedras...</p>
<p>25</p> <p>Ten un día lejos de electrónicos</p>	<p>26</p> <p>Haz una lista de personas que no aportan a tu vida</p>	<p>27</p> <p>Agradécele a una persona que sea importante para ti</p>	<p>28</p> <p>Llama a un ser querido o amistad con la que no hayas hablado en mucho tiempo</p>	<p>29</p> <p>Regálale una bebida caliente o cupcake; a alguien sin motivo y sin esperar nada a cambio</p>	<p>30</p> <p>Mándale una tarjeta a un ser querido que se encuentre lejos</p>	<p>31</p> <p>Sorprende a tu familia con un disfraz</p>