



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