

Diciembre 2020

Calendario de Mindfulness Navideño

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
¡Felices Fiestas y Próspero 2021!		1 <i>Organízate para estas fiestas con una lista de regalos y un calendario de actividades</i>	2 <i>Escucha música navideña</i>	3 <i>Regalate un tiempo de autocuidado para apaciguar el estrés navideño</i>	4 <i>Crea casitas de jengibre con la familia</i>	5
6	7 <i>Cierra tus ojos y transportate a tu Navidad favorita</i>	8 <i>¿Qué significa la Navidad para ti?</i>	9 <i>Escríbelle una carta a la niña que alguna vez fuiste</i>	10 <i>En familia, lean cuentos de Navidad</i>	11 <i>Decora galletas con la familia</i>	12
13	14 <i>Hazte un regalo a ti misma por Navidad</i>	15 <i>Elige una organización a la que puedas hacer una donación o puedas donar tu tiempo</i>	16 <i>Hazle un regalo a una persona que no se lo espera</i>	17 <i>Prepara un presente para tus vecinos</i>	18 <i>Den un paseo para ver las luces y decoraciones navideñas</i>	19
20	21 <i>Disfruta de tu bebida navideña favorita</i>	22 <i>Llama a un ser querido a deseártelo “Felices Fiestas”</i>	23 <i>En familia, miren su película de Navidad favorita</i>	24 <i>Antes de empezar las festividades regalate 5 minutos para meditar o respirar profundamente</i>	25 <i>Al final de tu día agradece por esta Navidad</i>	26
27	28 <i>¿Por qué agradeces este 2020?</i>	29 <i>¿Qué has aprendido de ti misma este año? ¿Qué ha cambiado en ti?</i>	30 <i>¿Cuáles son tus metas para el 2021?</i>	31 <i>Mi mantra para el nuevo año es...</i>		