

# Diciembre 2020

## Calendario de Mindfulness Navideño

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