



Enero 2021

Calendario de Mindfulness

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
<i>¡Confía en la magia de los nuevos comienzos!</i>						
3	4 Haz una lista de 3 metas para este mes	5 Elige un mantra o una palabra que te guiará este nuevo año	6 Elige una afirmación positiva para el mes de enero	7 Elige un hábito saludable en el cual trabajarás las siguientes 3 semanas	8 Échate en un lugar cómodo y escanea tu cuerpo. ¿Cómo se siente? ¿Qué necesita?	9 Sal a caminar y escucha música que alegra el alma
10 Disfruta de tu postre favorito	11 Mirándote al espejo repite tu mantra y tu afirmación	12 Haz una meditación de 10 minutos	13 Tomate un momento para descansar y hacer absolutamente nada	14 Sal de la rutina y haz algo diferente	15 Pasa la noche con un buen libro	16 Practica yoga en familia
17 Toma una ducha larga	18 Llama a tu mejor amiga y dile lo mucho que significa para ti	19 Apenas te levantes de la cama estira tu cuerpo	20 Durante el día toma una pausa, cierra los ojos y respira profundamente. ¿Qué escuchas? ¿Qué sientes?	21 Levántate unos minutos más temprano y escribe tu intención para tu día	22 Noche de películas	23 Ten un día lejos de electrónicos
24/31 Explora tu Creatividad con alguna manualidad	25 Escucha algún podcast sobre mindfulness	26 Al final de tu día pregúntate ¿Cómo me siento en este momento?	27 Para y observa el atardecer	28 Saca 3 cosas de tu closet que ya no utilices y dónalas	29 Sorprende a tu familia con una cena especial	30 ¿Qué agradeces este mes?