



Febrero 2021

Calendario de Amor Propio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 Escribe tu afirmación del mes	2 Bebe más agua	3 Reflexión ¿Que significa para ti amor propio?	4 Haz una lista de Todas tus logros	5 Cómprate unas flores	6 Disfruta de tu postre favorito
7 Día de Spa	8 Reflexión ¿Cuál es una cosa que puedes hacer esta semana para sentirte en control de tu vida?	9 Haz una meditación De amor propio	10 Escribe 5 cosas que te gusten de ti misma y por qué	11 Hazte Un pequeño presente	12 10 minutos De Yoga	13 Escucha tu Música favorita
14 Desconéctate Del mundo	15 Mirándote al espejo dale gracias a tu cuerpo por ser tu templo	16 Apenas te levantes de la cama estira tu cuerpo	17 Pregúntale a tu mejor amiga qué es lo que más le gusta de ti	18 Escanea tu cuerpo, ¿que partes necesitan extra atención?	19 Reflexión ¿Hay algo por lo cual te culpas? Perdóname	20 No hagas planes, Fluye con el día
21 Recuérdate que el autocuidado no es egoísta, es esencial	22 Enfócate en tu nutrición. ¿Qué comidas estás consumiendo? ¿Cómo te hacen sentir?	23 Nota como te sientes hoy sin juzgarte	24 Toma una siesta	25 Escríbete Una carta De amor	26 Haz una actividad que te emocione	27 Día de Relajamiento
28 Planea una cita contigo misma	<i>Amor Propio, un romance para toda la vida.</i>					