



Febrero 2021

Calendario de Amor Propio

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

Amor Propio, un romance para toda la vida.