



# 30 DIAS



## de autocuidado y amor propio

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Empieza un diario semanal de Gratitude	Haz un ejercicio de meditación guiada que encuentres en YouTube	Desactiva las notificaciones del móvil	Llama a alguien para decirle que lo quieres	Camina durante 15 minutos llevando tu atención a los sonidos que vas escuchando
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
Haz ejercicios de estiramiento durante 15 minutos	Escucha un episodio de un podcast que te despierte interés	Aprende una nueva receta y ponte manos a la obra	Pon una canción que te guste mientras te duchas y dale rienda suelta a tu versión cantante	Haz un ejercicio de respiración consciente
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
Lee un libro durante 15 minutos	Haz una sesión de entrenamiento que encuentres en YouTube por 15 minutos	Haz un ejercicio de mindful eating con una uva	Cambia de lugar algún objeto o mueble de tu casa	Escribe una cosa que te guste de ti mismo
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Hazte un auto-masaje facial durante 10 minutos	Envía un mensaje de agradecimiento a otra persona	Camina durante 15 minutos llevando tu atención a lo que percibes con tu sentido de la vista	Encuétrate con alguien a quien te apetezca ver. Si no puede ser en persona, haz una videollamada	Hazte un auto-regalo. Utiliza tu creatividad, no tienes por qué gastar dinero
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Mira el primer capítulo de una serie nueva	Escribe una autorreflexión al final del día	Dibuja sobre una hoja en blanco. No hay reglas. Simplemente lápiz en mano y ponte a dibujar lo que te salga durante 5 minutos	Reflexiona sobre tu dibujo y escribe un párrafo contando la historia de lo que has dibujado	Camina durante 5 minutos con los ojos cerrados mientras otra persona te lleva del brazo y hace de guía dándote indicaciones para moverte
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
Haz una clase de Yoga de 15 minutos que encuentres en YouTube	Escribe 3 afirmaciones positivas que tengan que ver con este momento de tu vida	Lee tus 3 afirmaciones en voz alta mientras te miras al espejo	Ve a dormir media hora antes de lo que acostumbras	Escribe tu reflexión y aprendizajes con este reto