

Enero Más Feliz 2024

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



1 Piensa en tres cosas buenas que deseas para este año

2 Hoy, dedica un tiempo a hacer algo amable para ti mismo/a

3 Haz cosas amables para alguien y ayúdale a alegrar su día

4 Escribe una lista de cosas por las que te sientas agradecido/a a la vida y explica por qué

5 Fíjate en las cosas buenas en los/las demás y nota sus puntos fuertes

6 Dedicar cinco minutos para sentarte en calma y simplemente respirar

7 Aprende algo nuevo y compártelo con los demás

8 Di algo positivo a todas las personas con las que trates hoy

9 Muévete. Haz alguna actividad física, si es posible al aire libre

10 Da las gracias a una persona con la que te sientes agradecido/a y dile por qué

11 Apaga tus dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte

12 Conecta con alguien cercano: comparte una sonrisa o un rato de conversación

13 Hoy, toma un camino diferente y fíjate en lo que descubres

14 Hoy, come alimentos saludables que realmente te nutran

15 Sal y observa cinco cosas hermosas

16 Contribuye positivamente a tu comunidad local

17 Sé amable contigo mismo cuando cometes errores

18 Retoma el contacto con un viejo amigo

19 Céntrate en las cosas buenas, incluso si hoy es un día difícil

20 Vete a la cama temprano y date tiempo para recargar energías

21 Prueba algo nuevo que te haga salir de tu zona de confort

22 Piensa en algo divertido e invita a otros/as para hacerlo juntos/as

23 Guarda los dispositivos digitales y céntrate en el momento presente

24 Da un pequeño paso hacia una meta importante

25 Proponte animar a la gente, en lugar de hacerla sentir mal

26 Elige uno de tus puntos fuertes y encuentra una forma de utilizarlo hoy

27 Cuestiona tus pensamientos negativos y busca el lado positivo de las cosas

28 Preguntar a otras personas acerca de cosas de las que han disfrutado últimamente

29 Saluda a un/a vecino/a y conócelo/a mejor

30 Cuenta a cuántas personas puedes sonreír hoy

31 Escribe tus sueños y planes de futuro

