










# Actos cotidianos de bondad hacia uno mismo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>¿Sabía que ser amable consigo mismo, practicar la gratitud y mostrarse compasivo pueden mejorar su salud mental y su bienestar general? Para celebrar el Día Mundial de la Bondad, dediquemos (al menos) un momento cada día a ser amables con nosotros mismos.</p> <p><b>A continuación, le proponemos 30 maneras de comenzar.</b> Diga en voz alta, escriba o grabe lo que le venga a la mente en cada uno de los siguientes puntos.</p>					1	2
					<p>Piense en algo bueno que le haya pasado ayer.</p>	 <p>Haga algo que disfrute.</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>Piense en un error que haya cometido hace poco. ¿Qué aprendió de él?</p>	 <p>Realice un ejercicio de respiración profunda.</p>	<p>Programe una reunión, ya sea presencial o virtual, con alguien que le dé alegría.</p>	 <p>Escriba tres cosas que le gusten de usted.</p>	<p>Recuerde una situación difícil que haya vivido y cómo la superó.</p>	<p>Escriba tres cosas por las que esté agradecido, ya sean grandes o pequeñas.</p>	<p>Piense en alguna ocasión en la que se haya sentido orgulloso de sí mismo. ¿Qué sintió en ese momento?</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>Dígale a alguien cercano por qué es importante para usted.</p> 	<p>Hoy haga algo especial para usted.</p>	<p>Programe “tiempo para usted” para hacer lo que le apetezca y hágalo.</p>	<p>Cree un plan para alcanzar un objetivo que tenga.</p>	<p>La próxima vez que tenga un pensamiento negativo, reformúlelo para que sea más positivo.</p>	 <p>Haga alguna actividad física que le guste.</p>	<p>Tómese un respiro.</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>Reflexione sobre alguna ocasión en la que haya culpado a alguien. ¿Usted tuvo algo que ver?</p>	<p>Escriba tres cosas por las que se sienta orgulloso de sí mismo.</p>	 <p>Recuerde alguna ocasión en la que se haya destacado.</p>	<p>Coma algo que le guste y saboréelo. ¿Qué le gusta de eso?</p>	<p>Cierre los ojos y visualice su lugar feliz.</p>	<p>Perdónese por un error que haya cometido.</p>	<p>Suelte algo que sabe que no puede controlar.</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>¿Qué impulsa su sentido de propósito?</p>	 <p>Escriba 3 cosas en el mundo que le dan alegría.</p>	<p>Mire una foto suya que lo haga sentir bien.</p>	 <p>Duerma bien.</p>	<p>Escriba dos logros recientes.</p>	 <p>Abrácese. Literalmente.</p>	<p>Retribúyase por completar esta misión de bondad.</p>