































SEPTIEMBRE DE BIENESTAR | ACEPTA EL DESAFÍO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
	1 Sal a tomar sol durante 10 minutos. 	2 Agradece por tres cosas que te causen alegría. 	3 Busca una receta simple y saludable para hacer en familia. 	4 Realiza algún tipo de ejercicio físico durante al menos 15 minutos. 	5 Llama a algún familiar que no hayas visto y exprésale tu cariño. 	6 Busca un lugar tranquilo y siente tu respiración durante 5 minutos. 		
7 A la hora de dormir cambia el uso de pantallas por música suave. 	8 Regálate un espacio durante el día para escuchar tu música favorita. 	9 Busca un video en YouTube para realizar una rutina de ejercicios. 	10 Haz una lista con tres cosas que admires de ti mismo y se amable contigo mismo. 	11 Busca un momento del día donde puedas comer una fruta de manera consciente. 	12 A la hora de ir a dormir cambia el uso de pantallas por la lectura. 	13 Llama a algún amigo/a que necesite ser escuchado. 		
14 Busca un lugar tranquilo y siente tu respiración durante 5 minutos. 	15 Haz una actividad que te guste hacer y disfrútala. (hobby o deporte) 	16 -Sal a tomar sol durante 10 minutos 	17 Busca una actividad para hacer en equipo, pide ayuda a tu familia. 	18 Ofrece ayuda a alguien de tu entorno que lo necesite. 	19 A la hora de dormir cambia el uso de pantallas por música suave. 	20 Toma agua de manera consciente, prepara un jarro con agua y dale un "toque especial". (limón, menta) 		
21 Haz una actividad que te guste hacer y disfrútala. (hobby o deporte) 	22 Mírate al espejo con amabilidad y cariño. ¡Sonríete! 	23 Prepara sándwiches saludables y disfrútalos en familia. 	24 Busca un momento tranquilo y cierra los ojos durante 5 minutos. Pon atención a los sonidos que escuchas. 	25 Prepara un espacio tranquilo y cómodo para disfrutar la actividad final del GBWD. 	26 Regálate un momento de relax o descanso. Siéntete feliz por cuidarte a ti mismo. 	27 A la hora de ir a dormir cambia el uso de pantallas por la lectura. 		
28 Prepara brochetas de frutas y disfruta cada uno de sus sabores. 	29 Haz alguna actividad física que te permita admirar la naturaleza. 	30 Encuentra un lugar tranquilo, reconoce cada parte de tu cuerpo y agrádecele. 