



CALENDARIO DE ACCIÓN: SEPTIEMBRE AUTOCUIDADO 2020



LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1 Recuerda que cuidarte no es egoísta, sino una actitud esencial

2 Está dispuesto/a a compartir tus sentimientos y a pedir ayuda cuando sea necesario

3 Libera tiempo en tu agenda, eliminando cualquier plan innecesario

4 Perdónate cuando las cosas vayan mal. Todos cometemos errores

5 Prepara una actividad divertida o relajante para este fin de semana y encuentra tiempo para hacerla

6 Concéntrate en lo básico: comer bien, hacer ejercicio y acostarte temprano

7 Recuerda que está bien no estar bien. Todos tenemos días difíciles

8 Hoy, fíjate en las cosas que haces bien, por pequeñas que sean

9 Trata de no decirte a ti mismo/a 'debería' o 'tendría que'

10 Date permiso para decir NO a las peticiones de otras personas

11 Proponte hacer las cosas simplemente bien, en lugar de hacerlas a la perfección

12 No te propongas estar todo el tiempo ocupado/a. Permítete hacer algunos descansos

13 Hoy, reservas un tiempo para hacer algo que te guste mucho

14 Habla contigo mismo de manera amable, como lo harías con alguien a quien amas

15 Encuentra una frase amable y tranquilizadora para decirte a ti mismo/a, en tus momentos bajos

16 Fíjate en lo que sientes a lo largo del día, sin juzgarlo

17 Deja mensajes positivos donde los puedas ver con frecuencia

18 No compares cómo te sientes por dentro con cómo se muestran los demás por fuera

19 Haz actividades al aire libre y dale a tu cuerpo y a tu mente un impulso natural

20 Hoy, proponte un día sin planes: dedica un tiempo a hacer las cosas despacio y a ser amable contigo mismo/a

21 Recuérdate a ti mismo/a que eres amado/a y digno/a de amor

22 Mira fotos de una época que te lleve recuerdos felices

23 Hoy, que no te importen las expectativas que otras personas tienen de ti

24 Pídele a un amigo de confianza que te diga lo que le gusta de ti

25 Libérate de tus exigencias internas y de tu autocrítica

26 Hoy, encuentra una nueva forma de aplicar una de sus fortalezas o talentos

27 Ve despacio. Busca tiempo para respirar y estar tranquilo/a

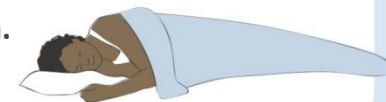
28 Acepta tus errores como una forma de ayudarte a mejorar

29 Escribe tres cosas que aprecias de ti

30 Eres importante. Recuerda que eres valioso/a, tal y como eres



Cuidarse a uno mismo/a no es ser egoísta. No puedes sacar nada de una taza vacía



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obtén más información sobre el tema de este mes en www.actionforhappiness.org/self-care-september

Mantén la calma - Actúa de manera sabia
- Sé amable