

14 DÍAS DE AUTOCUIDADO QUE TE IMPULSA

MES

AÑO

	Día 1: Ordena algo (un cajón, tu cartera, tu alacena, etc.).	Día 2: Tómate un tiempo para estar solo.	Día 3: Crea belleza.	Día 4: Date un gusto.
Día 5: Di la verdad.	Día 6: Ríe.	Día 7: Mantén la calma.	Día 8: Reconoce a otros	Día 9: Abre el corazón.
Día 10: Alimenta tu espíritu (medita, ve a misa, etc.).	Día 11: Da la bienvenida a los cambios.	Día 12: Deja ir (personas, objetos, etc.).	Día 13: Haz algo nuevo.	Día 14: Expresa tu gratitud
	NOTAS			