



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 | | | | |
| | | | | |