

Diciembre 2023

Mes Universal de Derechos Humanos

					1 Compartir un cumplido con un desconocido para alegrarle el día.	2 Partir 30 minutos leyendo un libro que disfrutas.
3 Escribir una meta personal para el mes.	4 Practicar 5 minutos de meditación respiratoria guiada.	5 Agregar una porción de vegetales verdes para el almuerzo.	6 Tomar un momento para aprender acerca de la Declaración Universal de Derechos Humanos .	7 Caminar al aire libre por 20 minutos.	8 Escribir una nota de agradecimiento para alguien que recientemente te ha ayudado.	9 Disfrutar un baño calentito con aceite de lavanda.
10 Reflexionar sobre tus metas y establecer un pequeño paso para cada una.	11 Enfocarte en estar presente en cada actividad que hagas para hoy.	12 Intentar una receta saludable para la cena.	13 Las Naciones Unidas adoptaron La Declaración Universal de Derechos Humanos en 1948.	14 Hacer una sesión en línea de yoga de 15 minutos.	15 Realizar un acto de amabilidad, como pagar por el café de alguien.	16 Escribir durante 20 minutos acerca de tus pensamientos y sentimientos.
17 Planificar actividades de bienestar para la próxima semana.	18 Tomarte un momento para notar las cinco cosas que puedes ver, cuatro que puedes tocar, tres que puedas escuchar, dos que puedas oler y una que puedas probar.	19 Hacer un licuado con tus frutas favoritas.	20 En 1959 las Naciones Unidas adoptó la Declaración de los Derechos de un Niño .	21 Bailar tu lista favorita durante 10 minutos.	22 Darle un cumplido sincero a dos miembros de la familia o amigos.	23 Tener una tarde sin pantallas.
24 Repasa tus metas y progreso del mes.	25 Reflexionar acerca de lo que estás agradecido este año.	26 Probar un vegetal o fruta nueva que nunca hayas probado.	27 ¿Qué puedes hacer para ayudar a respetar los derechos de otros?	28 Hacer una excursión por la naturaleza o caminar en el parque.	29 Escribir tres cosas que hiciste bien este mes.	30 Crear una pizarra visual para el próximo año.

31
¡Establece intenciones para 2024! ¡Feliz Año Nuevo!


