

Sumerjase en el bienestar otonal: de octubre a noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Lunes de motivación	Martes de sabor	Miércoles de bienestar	Jueves de prosperidad	Viernes de buenas vibras	Sábado sencillo	Domingo de conexión espiritual
6 Cree una lista de cosas para hacer en el otoño	7 Disfrute de una bebida caliente	1 Dite 3 cosas que te gustan de ti mismo	2 Camine sobre crujientes hojas caídas	3 Póngase su ropa de otoño favorita	4 Pase 10 minutos leyendo al aire libre	5 Dé un paseo por la naturaleza
13 Prepare una sopa otoñal	14 Pruebe una receta otoñal	8 Realice estiramientos durante 5 minutos	9 Haga un acto de generosidad al azar	10 Planifique una actividad divertida para el fin de semana	11 Recoja hojas o admírelas	12 Haga tres respiraciones profundas
<u>Lunes de motivación</u> Comience su semana con objetivos y propósito	<u>Martes de sabor</u> Bocados frescos y diversión llena de sabor	<u>Miércoles de bienestar</u> Un reinicio a mitad de semana para su bienestar otoñal	<u>Jueves de prosperidad</u> Viva bien, ríase con frecuencia y disfrute del otoño	<u>Viernes de buenas vibras</u> Celebre su vida y explore hábitos saludables	<u>Sábado sencillo</u> Desacelere y disfrute	<u>Domingo de conexión espiritual</u> Una pausa para volver a centrarse y recargar energías

CALENDARIO DE MOTIVACIÓN DIARIA

JCHD

Fort
HealthCare

Sumerjase en el bienestar otonal: de octubre a noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Lunes de motivación 20 Escriba una cita positiva	Martes de sabor 21 Pruebe alimentos de temporada	Miércoles de bienestar 22 Encienda una vela y reflexione	Jueves de prosperidad 23 Tome una foto de algo bello que vea al aire libre	Viernes de buenas vibras 24 Escriba tres cosas de las que está agradecido	Sábado sencillo 25 Haga planes para un fin de semana acogedor	Domingo de conexión espiritual 26 Planifique las comidas de la semana
27 Escriba un objetivo para la semana	28 Disfrute de una comida equilibrada y llena de color	29 Disfrute de una bebida reconfortante	30 Mire una película o un video divertido	31 Dedique tiempo a uno de sus pasatiempos	1 Escuche música relajante o sonidos de la naturaleza	2 Haga estiramientos, yoga o salga a caminar
3 Pruebe algo nuevo	4 Disfrute de una comida con conciencia	5 Olvídense de su teléfono por unas horas	6 Haga algo divertido (como una noche de juegos o de trivia)	7 Escuche música estimulante	8 Lea un libro o escuche un podcast	9 Escriba en un diario
10 Celebre su progreso dándose un gusto de temporada	11 Cocine con alguien	12 Ordene un espacio pequeño (como una mesa de noche o un cajón)				

Nombre: _____

Edad: _____

Correo electrónico: _____

Nro. de teléfono: _____

Total de días completados: _____

JCHD
Jefferson County Health Department

Fort
HealthCare