

Sumerjase en el bienestar otoñal: de octubre a noviembre

LUNES

Lunes de motivación

MARTES

Martes de sabor

MIÉRCOLES

Miércoles de bienestar

JUEVES

Jueves de prosperidad

VIERNES

Viernes de buenas vibras

SÁBADO

Sábado sencillo

DOMINGO

Domingo de conexión espiritual

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

6
Cree una lista de cosas para hacer en el otoño

7
Disfrute de una bebida caliente

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

13
Prepare una sopa otoñal

14
Pruebe una receta otoñal

15
Intente dormir más de siete horas

16
Mantenga la puerta abierta para alguien

17
Reflexione sobre los momentos positivos de la semana

18
Tome una siesta o descanse

19
Pase tiempo al aire libre

Lunes de motivación

Comience su semana con objetivos y propósito

Martes de sabor

Bocados frescos y diversión llena de sabor

Miércoles de bienestar

Un reinicio a mitad de semana para su bienestar otoñal

Jueves de prosperidad

Viva bien, ríase con frecuencia y disfrute del otoño

Viernes de buenas vibras

Celebre su vida y explore hábitos saludables

Sábado sencillo

Desacelere y disfrute

Domingo de conexión espiritual

Una pausa para volver a centrarse y recargar energías

CALENDARIO DE MOTIVACIÓN DIARIA

JCHD
Jefferson County Health Department

Fort
HealthCare

Sumerjase en el bienestar otoñal: 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 |
| 20 Escriba una cita positiva | 21 Pruebe alimentos de temporada | 22 Encienda una vela y reflexione | 23 Tome una foto de algo bello que vea al aire libre | 24 Escriba tres cosas de las que está agradecido | 25 Haga planes para un fin de semana acogedor | 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 Olvídese 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 pódcast | 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: _____