

# Sé feliz

en un millón de formas distintas

Plantilla didáctica para disfrutar más cada día.

# Calendario para disfrutar el presente

## Lunes

Mírate al espejo con mucha atención, entiende que el tiempo lo cambia todo, incluso tu apariencia. Aprecia lo que eres hoy.

Sé consciente de cómo te hablas a ti mismo, trátate con amor y respeto.

Hoy repite “no te quejes” cuando estés a punto de criticar algo. Al final del día reflexiona acerca del respeto y paciencia.

Hoy almuerza con los ojos cerrados, dale toda tu atención al sentido del gusto.

## Martes

¡Haz cumplidos! Todos los que puedas, admira la valentía, el respeto, la dedicación, la constancia de las personas que te rodean.

Sal a caminar y utiliza al máximo tus sentidos: escucha, huele, toca la naturaleza, las texturas. Observa y si puedes prueba algo, conéctate con el mundo en el que vives.

Comparte tiempo con un animal, puede ser un gato, perro, hámster, ave... obsérvalo y comprende la forma en que percibe el mundo.

Pon una alarma en tu celular que te recuerde que el momento que estás viviendo es único y por eso debes aprovecharlo al máximo.

## Miércoles

Sonríe más de lo que sueles hacerlo, sonríe cuando despiertes, cuando camines, cuando estés trabajando, hablando por teléfono, bostezando o cepillándote los dientes...

Al inicio del día proponte cumplir 3 objetivos (pueden ser lo que quieras) y asegúrate de cumplirlos antes de que termine el día.

Dedica unos minutos a ordenar el espacio donde te encuentras, verás como tus pensamientos también empiezan a tomar orden.

Habla con un amigo o un familiar, del tema que sea, el objetivo es pasar tiempo de calidad con una persona que te valora y aprecia que compartas tu vida con él/ella.

## Jueves

Hoy mira los ojos de todas las personas que te hablen. Las palabras cambian de significado cuando las escuchas a través de una mirada.

Hoy mira al cielo e intenta recordar al menos tres días pasados que hayan tenido un clima parecido. Deja que el viento, las nubes y la temperatura te guíen.

Usa un juego de mesa para enfocar todos tus pensamientos en una sola tarea, no te distraigas hasta haber terminado el juego.

Hoy cuando despiertes quédate 5min más recostado y presta completa atención a tu cuerpo, cómo se siente cada parte, ¿qué es despertar siendo tú?

## Viernes

El día de hoy no utilices el celular mientras comes.

Vuelve a leer un libro que te haya gustado mucho, y descubre detalles a los que no les habías puesto tanta atención.

Revisa las cuentas que sigues en redes sociales, los contactos y fotos de tu celular, sientate un rato y elimina todo lo que no aporta positivamente a tu vida.

Antes de irte a dormir esta noche agrádecele a las personas que hicieron parte de tu día, hazles saber que hoy fueron importantes para ti.

## Sábado

Usa una cámara o un celular y toma fotos de tus momentos favoritos del día. ¡Todos los que quieras, no te limites!

Pon tu canción favorita y baila sacudiendo todos tus miedos.

Hoy pon atención a tu corazón: ¿En qué situaciones se agita? ¿En cuáles está más tranquilo? Tus latidos te mandan señales que puedes usar para tomar mejores decisiones en tu día.

Celebra tus triunfos, hasta el más pequeño merece un momento para apreciarlo.

## Domingo

Tómate unos minutos para respirar conscientemente, siente tus pulmones inflarse y desinflarse, siente como el aire entra en ti y cómo después tú lo liberas al resto del mundo.

Proponte hacer un nuevo amigo, habla con él/ella y trata de conocerlo lo mejor que puedas, poniendo atención a cada palabra y gesto.

Pon atención a cada consejo que te den en el día, no pases por alto el conocimiento que tus seres queridos te entregan diariamente.

Descansa. Regálate unos minutos para relajarte, despeja tu mente y siente paz.

# Al finalizar cada semana responde:

¿Cómo me sentí esta semana?



¿Hice algo bueno por mi mismo/a?

 SI NO

¿Hice algo bueno por los demás?

 SI NO

Mis acciones de bondad fueron:

---

---

---

Mi deseo para la próxima semana es:

---

---

---