Calendario de Adviento

01
ENCIENDE LA CHISPA DE LA GRATITUD
Comparte algo por lo que estés agradecido hoy

02
DESPIERTA CON UNA SONRISA
La positividad es contagiosa

03
¡ROMPE LA RUTINA!
Haz algo nuevo hoy y comparte la experiencia

04
DESCUBRE EL PODER DE LOS ELOGIOS
Etiqueta a alguien y comparte un cumplido
ho-ho-ho

05
RESPIRA PROFUNDAMENTE
Hoy encuentra un momento para relajarte y respirar conscientemente

06
CONQUISTA TUS MIEDOS
Comparte un pequeño logro personal que te haya hecho sentir valiente

07
PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN
Anima a otros y a ti mismo con palabras amables

08
REFLEXIONA SOBRE TUS LOGROS DEL AÑO
Celebra tus éxitos, grandes o pequeños

09
REGALA UN MOMENTO ESPECIAL
Comparte tus deseos festivos y difunde amor virtualmente

10
¡VIVE EL PRESENTE!
Comparte con nosotros un momento significativo de ti día

11
ABRAZA LA RESILIENCIA
Comparte con nosotros cómo superaste un desafío y motiva a otros

12
LIBERA EL ESTRÉS
Comparte una técnica que te ayude a relajarte en momentos de tensión.

13
CONVIERTE UN ERROR EN UNA LECCIÓN APRENDIDA
Comparte una experiencia de crecimiento personal.

14
ALIMÉNTATE DE LA POSITIVIDAD
Comparte tu frase optimista del día

15
ABRAZA LA DIVERSIDAD
Comparte algo que hayas aprendido de una cultura diferente

16
ENCUENTRA LA BELLEZA EN LO SIMPLE
Comparte con nosotros algo que te haga sentir gratitud

17
ROMPE LAS BARRERAS
Comparte una acción que hayas tomado para superar limitaciones

18
ENCUENTRA INSPIRACIÓN EN LA NATURALEZA
Comparte con nosotros cómo estar al aire libre te hace sentir

19
CULTIVA LA EMPATÍA
Comparte con nosotras una historia que haya tocado tu corazón

20
DEJA QUE LA CREATIVIDAD FLUYA
Comparte que te inspira y cómo dejas fluir tu creatividad

21
CELEBRA TUS FORTALEZAS
Comparte algo que hayas aprendido de una cultura diferente.

22
APRENDE ALGO NUEVO HOY
Comparte un hecho interesante que hayas descubierto recientemente

23
COMPARTE CON OTROS
Comparte cómo fortaleces tus relaciones cercanas

24
VISUALIZA TUS METAS
Comparte con nosotros tus objetivos para el próximo año

Psicoveritas
Psicoveritas