

La Importancia del Bienestar

Actualmente se habla mucho de la importancia del bienestar. Es casi imposible mirar la actividad en las redes sin ver el bienestar con servicios de spa, retiros de «mindfulness» en centros turísticos aislados, membresías a aplicaciones, cursos y tutoriales y todo tipo de perfectas, costosas y complejas formas de disfrutar la vida.

Estamos 100% a favor de la recarga de energía, de la vida balanceada y de la reducción del estrés, aunque creemos que esto debe salirse del formato “lista de tareas” para convertirse en un hábito diario.

Porque el bienestar debe ser una inversión en pequeñas simples cosas que ayudar a recuperar balance frente a la presión cotidiana.

Por eso hemos seleccionado 30 pequeños actos de



autocuidado que puedes hacer una vez al día durante un mes. Puedes hacerlos sólo o con las personas que elijas puedes acumular más de uno por día y hacerle las variaciones que consideres convenientes. La magia está en que sean accionables, simples de implementar y sostenidos en el tiempo.

Invertir en ti, siempre es una gran decisión. Estamos seguros que te serán de ayuda a ti y a tu entorno ¡Que lo disfrutes!

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Fíjate en lo que te rodea. ¿Qué aprecias y te gustaría agradecer hoy?	Da un paseo a pie o camina un tramo hacia tu trabajo (idealmente 20' de la vereda del sol para cargar vitamina D)	Mira una de tus películas favoritas	Escribe un comentario positivo en la publicación de un amigo en las redes sociales	Llama a un ser querido simplemente para saludarlo	Ayuda a alguien que lo necesite en la calle
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
En lugar de una lista de tareas, crea una lista de felicidad. Añade actividades que te entusiasmaría realizar	Disfruta de un plan con amigos	Juega 30' a algún juego que te guste	Pon sábanas limpias y mantas en tu cama	Cocina algo que deseas probar, sin importar tu nivel culinario ¡Practica!	Vístete para alguna ocasión especial sin razón alguna
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Almuerza con algún compañero de trabajo	Establece contacto visual contigo mismo en el espejo. Menciona en voz alta, algo que te gusta de ti	Acuéstate 30 minutos antes, aunque sea para leer o ver la televisión	Visita un lugar nuevo en la ciudad como si fueras turista	Escucha tu playlist favorita hasta el final	Organiza un encuentro con algún ser querido al que hace tiempo no frecuentas
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Lee un texto diferente a la información que adquieres diariamente (ej. un cuento)	Realiza una actividad física que te resulte placentera	Siéntate al sol durante 10 minutos	Compra un helado y disfrútalo	Agradece a alguien de tu equipo por algo que te haya sido significativo	Pida la cena en un lugar que te guste disfrutar
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
Incorpora vegetales de la manera que desee en la comida de al menos tres días	Comienza la mañana con un estiramiento corporal	Durante el viaje al trabajo, encuentra 5 cosas que le hagan feliz en la calle	Escucha un podcast de un tema que te resulte interesante	Revisa tu ropero y dona aquello que hace tiempo que no usas	Mantente hidratado