

25 DIAS PARA TRABAJAR MI SALUD MENTAL



1

Relajate viendo una película.

2

Vístete con algo que te haga sentir feliz.

3

Escribe 5 cosas que te gusten de ti mismo

4

Toma algo caliente/frío.

5

Escucha tu música favorita.

6

Dile un cumplido a otra persona (puede utilizar medios virtuales).

7

Come algo que te guste y fortalezca tu sistema inmune.

8

Lee 25 páginas de un libro.

9

Date un masaje por tres minutos.

10

Escribe una carta

11

Haz algo que te encantaba cuando eras niño.

12

Ponte al día con tu serie favorita.

13

Haz una lista de las personas que quieres

14

Prueba un ejercicio que jamás has hecho.

15

Escribe tres propósitos que te gustaría cumplir (a corto plazo).

16

No toques tu celular, descansa un poco de él.

17

Llama y ofrece escucha a alguien.

18

Respira profundamente por 5 minutos.

19

Planea el viaje de tus sueños

20

Estira tu cuerpo, sentirás descanso.

21

Aprende algo nuevo

22

Duérmete unas horas más temprano.

23

Observa y ajusta lo necesario sobre tu adherencia

24

Dedícale 10 minutos a tu piel.

25

Consientete con una cita contigo mismo@

