



Paula Levy - Directora Ejecutiva

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 ayudan 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!

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

