



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!

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

