



¡Practique la atención plena por 12 días!

Tómese el tiempo cada día para hacer una pausa, respirar profundamente y volver a conectarse con el momento presente.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.



Practique actos de bondad al azar.

Ayude a alguien cuando no lo espera. Salude a alguien delante de usted en la fila. Sonría a las personas que ve en la tienda.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.



Concéntrese en el significado de la temporada navideña.

Las fiestas no se tratan solo de dar regalos. Demuéstrele a su familia y amigos que ellos le importan llamándolos, enviándoles un mensaje de texto o enviando una tarjeta por correo.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.



¡Haga que la gratitud sea divertida!

En una reunión festiva, pídeles a todos que compartan tres cosas por las que están agradecidos y aprendan algo nuevo sobre su familia y amigos.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.



Haga algo reparador.

Desconéctese el contenido multimedia. Salga a caminar. Abraze a su mascota. Tome un café con un amigo. Pruebe una nueva receta.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.



Tómese un momento para usted mismo.

Bloquee el tiempo para usted mismo durante la semana. Intente no hacer nada durante 10 minutos. Permitirse estos momentos en solitario evita el agotamiento.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.



Recuerde lo que ama de las personas que causan fricción.

Esté de acuerdo con estar en
desacuerdo. No puede cambiar a las
personas, pero puede controlar cómo
reacciona ante ellas.

Visite su sitio web para miembros para obtener
más información.