

Diciembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Agradece 5 cosas de tu día 1	Hace una lista de 5 cosas que amas de vos 2	Dona ropa o juguetes que ya no uses 3	Llena un frasco de frases lindas para vos u otra persona 4	Llama a alguien que quieras y hace mucho que no hablas 5	Cuida una Planta ó sembrà una semilla. Admira la naturaleza 6	Ofrecele ayuda a alguien que la necesite hoy. grande o pequeña 7
Hace una lista de los 5 mejores recuerdos del año 8	Prepara una receta para compartir con alguien 9	Escribi y reflexiona sobre 3 cosas que quisieras 10	Sorprendé a alguien con un mensaje positivo 11	Regala algo hecho a mano o de corazón 12	Escucha musica navideña (o no) que te haga feliz y baila un rato 13	Medita o respira profundamente por 5 minutos. 14
Visita a alguien que necesite compañía 15	Libérate de algo que ya no necesites (cosa, pensamiento o habito) 16	Hace una lista de intenciones positivas para el próximo año 17	Decora o cuida tu espacio con algo que te traiga paz (colgante/ palo santo etc) 18	Agradecele a alguien que te haya ayudado este año 19	Dedica tiempo a jugar o reir con alguien 20	NO dejes que el ritmo del mundo te lleve puesto. Esta hoy aqui y ahora. Disfruta de lo pequeño 21
Crea un collage con tus proyectos y sueños para el año que viene 22	Comparti algo con alguien que lo necesite (comida, tiempo) 23	Encendé una vela y vizualiza el amor y la paz que queres compartir en navidad 24	25			

CALENDARIO DE ADVIENTO

Conecta con el espíritu navideño