

# Diciembre

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

## CALENDARIO DE ADVIENTO

Conecta con el espíritu navideño