



# 31 días de bondad

Calendario para adultos de mindfulness diaria

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>Mayo es el mes de concienciación sobre salud mental</b></p> <p>Por información sobre estos temas y más, visite <a href="http://atlantichhealth.org/grow">atlantichhealth.org/grow</a></p> <p> <a href="http://atlantichhealth.org/grow">Atlantic Health System</a></p>			<p><b>1 Amor benevolente</b></p> <p>Practique el amor benevolente todos los días para su bienestar.</p>	<p><b>2 Aumente su cuota de bondad</b></p> <p>Tome pequeños pasos para aumentar su bondad y vea cómo esto lo hace sentir.</p>	<p><b>3 Bondad por todos lados</b></p> <p>Envíe mensajes de amor benevolente a las personas que ama.</p>	<p><b>4 Bondad en lugares difíciles</b></p> <p>Envíe mensajes de amor benevolente a las personas a las que le es difícil amar.</p>
<p><b>5 Bondad para todos</b></p> <p>Podemos incluso ofrecerles bondad a extraños que no conocemos.</p>	<p><b>6 Deseo poder estar a salvo</b></p> <p>Comience la semana con un mensaje que seguridad. Ofézcase este mensaje en silencio a usted mismo al comienzo del día.</p>	<p><b>7 Deseo poder estar a salvo</b></p> <p>Para sentirse bien, debe sentirse seguro. Mire al espacio a su alrededor y vea si hay áreas que se podrían hacer más seguras. Reducir el desorden puede aumentar la seguridad en su espacio.</p>	<p><b>8 Deseo poder estar a salvo</b></p> <p>Preste atención si está mirando demasiada televisión o redes sociales. Esto puede aumentar sus miedos y sentimientos de inseguridad. Está bien tomarse un descanso.</p>	<p><b>9 Deseo poder estar a salvo</b></p> <p>Note sus pensamientos el día de hoy. Si son muy negativos pueden aumentar sentimientos falsos de inseguridad. Aprenda sobre cómo cambiar pensamientos distorsionados a otros más realistas.</p>	<p><b>10 Deseo poder estar a salvo</b></p> <p>Actúe. Cuando se apoderan el miedo y las preocupaciones, actuar puede ayudar. Levántese y muévase, únase a un grupo, busque a otros para realizar pequeños cambios.</p>	<p><b>11 Estar en la naturaleza</b></p> <p>Salga a caminar el día de hoy y preste atención al suelo que está ahí para encontrarlo, respirar aire es gratis, los pájaros están cantando.</p>
<p><b>12 Bondad para alguien a quien ama</b></p> <p>Envíe amabilidad a alguien en su vida que lo haya cuidado.</p>	<p><b>13 Deseo estar sano</b></p> <p>La salud física va de la mano con la salud mental. Dedique tiempo esta semana para cuidar ambas.</p>	<p><b>14 Deseo estar sano</b></p> <p>Controle si está al día con sus citas médicas. Esto le ayudará a cuidar su salud.</p>	<p><b>15 Deseo estar sano</b></p> <p>Cuide su salud mental. Preste atención si se ha estado sintiendo triste o ansioso. Puede hablar con su proveedor médico sobre estas cosas.</p>	<p><b>16 Deseo estar sano</b></p> <p>Muévase. Elija algo que le sea divertido y hágalo. Camine, nade, estire o baile.</p>	<p><b>17 Deseo estar sano</b></p> <p>Escriba una lista de compras de cosas saludables e intente cocinar algo saludable.</p>	<p><b>18 Restablecer</b></p> <p>Tómese el tiempo hoy para sentarse en silencio. Cierre los ojos y respire profundo un par de veces antes de comenzar el día.</p>
<p><b>19 Naturaleza</b></p> <p>Mire al cielo y observe los colores a su alrededor. La naturaleza nos ayuda a sentirnos conectados con el ritmo natural de la vida.</p>	<p><b>20 Deseo ser feliz</b></p> <p>La felicidad puede llegar en formas pequeñas y silenciosas. Tiene derecho a ser feliz.</p>	<p><b>21 Deseo ser feliz</b></p> <p>“La felicidad no está en otro lugar sino aquí” Walt Whitman.</p>	<p><b>22 Deseo ser feliz</b></p> <p>La gratitud ayuda a aumentar la felicidad. Intente escribir algunas cosas por las que está agradecido y observe si su felicidad aumenta.</p>	<p><b>23 Deseo ser feliz</b></p> <p>¿Sabía que establecer límites saludables ayuda a incrementar la felicidad? Intente establecer algunos límites saludables en su espacio, tiempo y recursos y observe si su felicidad aumenta.</p>	<p><b>24 Deseo ser feliz</b></p> <p>Traiga a la naturaleza adentro. ¡Cómprase unas flores hoy!</p>	<p><b>25 Plantar semillas</b></p> <p>Plantar un jardín o poner flores en macetas trae alegría y felicidad. Plantar semillas mentales de felicidad es bueno para su bienestar.</p>
<p><b>26 Reuniones</b></p> <p>Las conexiones sociales son buenas para nuestra salud mental. Busque formas de conectar con sus amigos y seres queridos.</p>	<p><b>27 Deseo estar en paz</b></p> <p>Siéntese en silencio hoy. Respire lentamente.</p> <p>Repita la frase: Deseo estar en paz</p>	<p><b>28 Deseo estar en paz</b></p> <p>Observe los lugares de conflicto en su interior. A veces se dan peleas dentro de nuestras mentes. Intente escribir ambos lados y vea si se puede llegar a una solución pacífica.</p>	<p><b>29 Deseo estar en paz</b></p> <p>Cuando luchamos contra emociones fuertes, la paz puede parecer muy lejana. Puede ser un buen momento para ponerse en contacto con su consejero para ayudarlo a resolver las cosas.</p>	<p><b>30 Deseo estar en paz</b></p> <p>Piense en un lugar que le inspire paz: una playa, las montañas o su casa acogedora.</p> <p>Imaginar un lugar pacífico puede ayudar a aumentar el sentimiento de paz.</p>	<p><b>31 Amor benevolente para todos</b></p> <p>Practique el amor benevolente en sí mismo y en todos los seres vivos en todas partes.</p>	 <p><b>MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH</b></p> <p>Let's Stand Together to Raise Mental Health Awareness</p>