



# *¡Cultivando* LA FELICIDAD!

¡Reto de  
**31 DÍAS**  
para ser más felices!

# RETO | MES DE *la alegría*

## ¿Te unes?



1 **Comparte 5 cosas que te hacen feliz**

2 **Sal a caminar y conecta con la naturaleza**

3 **Come tu comida favorita**

4 **Abraza a alguien que quieres**

5 **Ayuda a un desconocido**

6 **Conversa nuevamente con un viejo amigo o amiga**

7 **Dedica un momento de tu día a leer algo nuevo**

# RETO | MES DE *la alegría*

8

Inicia el hobbie que tanto te gusta

9

Ve tu película favorita

10

Desconéctate de las redes sociales toda la tarde



11

Escribe cómo te sientes hasta ahora

12

Haz una playlist con las canciones que más te levantan el ánimo

13

Sal a tomar el sol

14

Haz algo que dejaste de hacer y que te gusta mucho

15

Duérmete temprano, recarga tus energías

16

Escríbete una carta a ti mismo

# RETO | MES DE *la alegría*

17

Sal a conocer un lugar nuevo

18

Aprende sobre algún tema que te interese

19

Escucha tu canción favorita



20

Mírate al espejo y halaga lo que más te guste de ti

21

Atrévete a hacer algo que te de miedo

22

Sal con una persona que te haga sentir bien

23

Tómate el día para descansar

24

Haz 10 minutos de deporte

25

Pide una disculpa a alguien que hayas lastimado

# RETO | MES DE *la alegría*

26

**Prepárate  
tu bebida  
favorita**

27

**Da un  
pequeño  
paso hacia  
una meta  
importante**

28

**Saluda y  
sonríe a las  
personas en la  
calle**



29

**Saca lo que ya  
no utilices de  
tu habitación**

30

**Haz yoga,  
mindfulness o  
alguna práctica  
para liberar tu  
mente**

31

**Escribe 5  
cosas de las  
que estés  
agradecido(a)**