

CALENDARIO 30 DÍAS PARA SALIR DE LA DEPRESIÓN

1. Salgo a caminar	2. Voy a un lugar bonito	3. Voy a buscar un aroma bonito	4. Me regalo una ducha relajante y un masaje en los pies.	5. Sonrío.	6. Estiro mi cuerpo agradeciendo sus partes y funciones	7. Escucho música y hago una playlist.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ordeno un rincón importante para mí.	9. Voy a la naturaleza, respiro y contemplo.	10. Me fijo en algo bonito.	11. Tomo una decisión buena para mí.	12. Preparo algo rico para comer.	13. Ofrezco mi ayuda a alguien.	14. Hago una meditación de amor.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Me doy un baño de tranquilidad.	16. Hago una rutina de cardio.	17. Me abrazo y sonrío.	18. Me miro al espejo y me digo SOY SUFICIENTE.	19. Me dedico un mensaje cariñoso.	20. Bailo o canto una canción.	21. Leo un libro o un artículo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Nombro una cosa positiva.	23. Escucho un podcast.	24. Elijo un vestido o color distinto al negro.	25. Hoy no hago un mal hábito.	26. Busco ayuda en algo que no puedo hacer solo.	27. Escribo sobre un proyecto o ilusión.	28. Me doy los buenos días y las buenas noches con amor.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Me doy un masaje.	30. Escribo 3 cosas que quito de mi vida.					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					