Calendario de autocuidado para diciembre

24 pausas pequeñas para llegar con calma a fin de año

1 Toma un vaso de agua al despertar	2 Sal a caminar 15 minutos	3 Escucha tu canción favorita	4 Duerme media hora más
5 Prepara un té calientito	6 Escribe tres cosas buenas de hoy	7 Ordena un cajón	8 Llama a alguien que quieres
9 Desayuna sin prisa	10 Lee algo que te guste	11 Date un baño largo	12 Di que no a algo que no puedes
13 Respira profundo cinco veces	14 Estírate antes de dormir	15 Haz una lista de regalos sin estrés	16 Come una fruta de temporada
17 Mira el atardecer	18 Deja el celular una hora	19 Ríete con una película	20 Regálate una flor
21 Haz algo con las manos	22 Pide ayuda con algo	23 Agradece tu cuerpo	24 Celebra lo que lograste este año