



Échate una siestecita
de 30 minutos



Páginas 10-11



Pasa un día sin móvil



2

Páginas 12-13



Lee un libro que te guste



3

Páginas 14-15



Limpia y recoge tu espacio



4

Páginas 16-17



¡Saca tu creatividad!
Pinta, dibuja o escribe algo



5

Páginas 18-19



HaZ tu Cama Cada mañana



6

Páginas 20-21



Date un baño o ducha relajante



7

Páginas 22-23



Dedica un rato a revisitar
tus memorias favoritas



8

Páginas 24-25



Llama a un ser querido



9

Páginas 26-27



Cocina algo rico de capricho



10

Páginas 28-29



Mueve tu cuerpo con un poco
de ejercicio



11

Páginas 30-31



Sal a dar un paseo



12

Páginas 32-33



Sal a la calle a disfrutar del aire fresco



13

Páginas 34-35



Escucha tu música favorita



14

Páginas 36-37



Organiza tus tareas del día
o de la semana



15

Páginas 38-39



Haz un poco de meditación y respira



16

Páginas 40-41



Come una dieta equilibrada
(escucha a tu cuerpo)



17

Páginas 42-43



Mantén horarios de sueño
regulares y saludables



18

Páginas 44-45



Mírate al espejo, abrázate
y dítelo bonito



19

Páginas 46-47



Apúntate a una clase o deporte
que te guste



20

Páginas 48-49



Abraza a alguien querido



21

Páginas 50-51



Pasa tiempo de calidad con gente
a la que quieres



22

Páginas 52-53