

30 Days of GRATITUDE

choose love™
for communities

ChooseLoveMovement.org

Thanks giving

NOVIEMBRE 2020

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 REFLEXIONA SOBRE LAS BENDICIONES QUE TIENES EN TU VIDA.	2 EN UNA JARRITA DE GRATITUD ESCRIBE CADA DÍA POR QUÉ COSAS SIENTES AGRADECIMIENTO.	3 PIENSA EN RECUERDOS FELICES Y EN CÓMO TE TRAEN ALEGRÍA.	4 ESCRIBE UNA NOTA DE AGRADECIMIENTO A ALGUIEN QUE TE HAYA TRAÍDO FELICIDAD.	5 HAZ UNA MEDITACIÓN SOBRE LA GRATITUD.	6 ESCRIBE TRES COSAS QUE TE GUSTAN DE TI MISMO. USA ESAS AFIRMACIONES POSITIVAS PARA AYUDARTE A SUPERAR EL ESTRÉS.	7 CONCÉNTRATE EN TUS PENSAMIENTOS Y CAMBIA UN PENSAMIENTO DE IRA POR UN PENSAMIENTO DE AGRADECIMIENTO.
8 HAZ UNA CARTELERA AGRADECIENDO A LOS TRABAJADORES ESENCIALES.	9 ENCUENTRA UNA FRASE QUE TE INSPIRE Y PIENSA EN CÓMO PUEDES INTEGRARLA A TU VIDA.	10 POR QUÉ SIENTES AGRADECIMIENTO EN ESTE MOMENTO? TOMA CINCO MINUTOS PARA REFLEXIONAR SOBRE ESTO.	11 RECONOCE A LOS SOLDADOS QUE SIRVEN AHORA Y EN EL PASADO, ASÍ COMO A SUS FAMILIAS Y AMIGOS.	12 SÉ MÁS CONSCIENTE DE TI MISMO Y RECONOCE QUE DEBES CUIDARTE.	13 PREGÚNTATE: CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LAS COSAS POR LAS QUE SENTÍ AGRADECIMIENTO EL AÑO PASADO Y AHORA EN EL PRESENTE?	14 TOMA UN MOMENTO PARA CONECTAR CON UN ANCIANO EN TU FAMILIA, UN AMIGO O UN VECINO.
15 DILE A TUS HIJOS LO MUCHO QUE LOS QUIERES Y DALES UN GRAN ABRAZO HOY.	16 SÉ AGRADECIDO POR TUS PADRES Y LAS PERSONAS QUE TE CUIDAN. DALES UN ABRAZO HOY.	17 SÉ AGRADECIDO POR TU VECINDARIO Y TODO LO QUE TE OFRECE.	18 POR CUÁLES ANIMALES SIENTES AGRADECIMIENTO? UNA MASCOTA DE LA GRANJA? UN ANIMAL SALVAJE? UN ANIMAL EN VÍA DE EXTINCIÓN?	19 CUÁLES SON DOS PALABRAS QUE DEFINEN POR QUÉ SIENTES AGRADECIMIENTO?	20 CREA UN JARDÍN DE LA GRATITUD Y ESCRIBE LAS COSAS POR LAS QUE SIENTES AGRADECIMIENTO EN FLORES DE PAPEL.	21 PIENSA EN CINCO COSAS QUE NO RECONOCES PERO QUE REALMENTE TIENEN VALOR.
22 PIENSA EN LO QUE SIGNIFICA LA GRATITUD PARA TI Y ESCRIBE UN POEMA SOBRE ESO.	23 CUÁLES SON TRES COSAS QUE TIENES EN TU VIDA POR LAS CUÁLES SIENTES AGRADECIMIENTO?	24 PIENSA EN UN LUGAR ESPECIAL QUE TE HACE SENTIR BIEN, VISÍTALO O MIRA UNA FOTO DE ESTE LUGAR.	25 QUIÉN TE INSPIRA A SER MEJOR Y MÁS GENTIL EN TU VIDA?	26 FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS! LEE ALGO QUE HAYAS ESCRITO EN TU JARRITA DE LA GRATITUD.	27 CUÁL ES TU RECETA O TRADICIÓN FAVORITA? COMPÁRTELA CON TU FAMILIA.	28 POR CUÁLES ACTIVIDADES A LAS QUE PERTENECES SIENTES AGRADECIMIENTO? AGRADECE A LAS PERSONAS QUE LO HACEN POSIBLE.
29 HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS POR LAS QUE SIENTES AGRADECIMIENTO Y QUE NO CUESTAN DINERO.	30 SÉ AGRADECIDO. ELIJE EL AMOR!					

choose love™
for communities