

February is Choose Love Awareness Month! Celebrate the ways you Choose Love every day! Learn and practice the Choose Love Formula. Help us spread awareness and share the Choose Love Formula with your family and friends.

## FEBRERO 2021



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	<b>1</b> <b>SEMANA DE LA VALENTÍA.</b> CELEBRA TU VALENTÍA ESTA SEMANA. DECORA TU PATO VALIENTE.	<b>2</b> MUESTRA TU POSTURA VALIENTE! HAZ UN DIBUJO DE TI MISMO EN ESA POSE.	<b>3</b> RESPIRA CON VALENTÍA.	<b>4</b> CONOCES UNA CANCIÓN O UNA HISTORIA SOBRE LA VALENTÍA?	<b>5</b> BAILA! BAILA! BAILA! NO TE DE PENA MOSTRAR TUS MEJORES PASOS.	<b>6</b> SÉ FIEL A TÍ MISMO.
<b>7</b> SE NECESITA VALOR PARA INTENTARLO. SI FALLAS, INTENTA, VUELVE A INTENTARLO.	<b>8</b> <b>SEMANA DE LA GRATITUD</b> GRACIAS POR ELEGIR EL AMOR! DECORA TU PATO DE LA GRATITUD.	<b>9</b> TOMA UNA RESPIRACIÓN DE GRATITUD.	<b>10</b> APRECIA LA NATURALEZA. SAL POR UN MINUTO Y OBSERVA LA NATURALEZA. TOMA UNA FOTO O HAZ UN DIBUJO CON EL PATO.	<b>11</b> CUÁLES SON LAS TRES COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO EN ESTE MOMENTO? HAZ UNA CADENA DE LA GRATITUD CON PAPEL.	<b>12</b> POR QUIÉN ESTÁS AGRADECIDO? ¿POR QUÉ SON ESPECIALES ESAS PERSONAS PARA TI? ESCRÍBELES UNA NOTA O HAZ UNA TARJETA EXPRESÁNDOLES POR QUÉ TE SIENTES ASÍ.	<b>13</b> HAZLE SABER A LAS PERSONAS QUE ESTÁN EN TU VIDA QUE TU APRECIAS SU AYUDA, SU AMOR Y SU APOYO.
<b>14</b> FELIZ DÍA DE SAN VALENTÍN! DALE UNA TARJETA A ALGUIEN QUE NO LA ESTÉ ESPERANDO.	<b>15</b> <b>SEMANA DEL PERDÓN</b> EL PERDÓN ES UN REGALO QUE TE DAS A TI MISMO. DECORA TU PATO DEL PERDÓN.	<b>16</b> MEDITA SOBRE EL PERDÓN. PUEDES DECIR: "ESTOY PERDONANDO. ESTOY CALMADO. DEJARÉ IR LA IRA Y EL DOLOR".	<b>17</b> HAZ UN DIBUJO DE TI MISMO CORTANDO LA CUERDA DE LA RABIA Y EL DOLOR.	<b>18</b> ESCRIBE ALGO QUE TE HAGA ENOJAR, LUEGO RÓMPELO Y TÍRALO A LA BASURA. IMAGÍNA TE CÓMO TE DESHACES DE TU IRA.	<b>19</b> PIENSA EN UNA HISTORIA SOBRE EL PERDÓN.	<b>20</b> ELIGE UN PENSAMIENTO AMOROSO EN LUGAR DE UN PENSAMIENTO CON RABIA.
<b>21</b> PIDE PERDÓN Y PERDÓNATE A TI MISMO.	<b>22</b> <b>SEMANA DE LA COMPASIÓN EN ACCIÓN</b> SE SIENTE BIEN ELEGIR LA COMPASIÓN EN ACCIÓN. DECORA TU PATO DE LA COMPASIÓN.	<b>23</b> HAZ UN LETRERO DE LA FÓRMULA ELIGE EL AMOR Y CUÉLGALO EN TU COCINA O SALÓN DE CLASE!	<b>24</b> CHOCA ESOS CINCO VIRTUALMENTE HOY.	<b>25</b> HAZ UN TIQUETE DE "ATRAPADO ELIGIENDO EL AMOR" Y DÁSELO A ALGUIEN.	<b>26</b> MOMENTO PARA LA AUTOCOMPASIÓN. TRÁTATE COMO LA REALEZA. HAZTE UNA CORONA.	<b>27</b> HAZ UN DESAFÍO "TRATA DE NO REÍRTE". ACTÚA COMO TRIBILÍN Y HAZ REÍR A ALGUIEN.
<b>28</b> HAZ ALGO PARA ALGUIEN ESPECIAL. UNA TARJETA, UNA ARTESANÍA, UN DESAYUNO.						