

choose love TM

movement

MAYO 2021

Feliz mes del maestro! Este mes haz una pausa, respira, mira a tu alrededor y toma tiempo para mirar dentro de tí mismo. Estar más atento puede ayudar a tu bienestar en todas las áreas de la vida: salud emocional, física y relaciones interpersonales. Ponte en contacto con tus sentimientos! Sé más feliz y preocúpate menos! Sigue eligiendo el amor!

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 PRONTO VA A SER EL MES DE MAYO!
2 LA LLUVIA TRAE FLORES EN MAYO! CONVIÉRTETE EN UN ESPÍA FLORAL Y ESCRIBE SOBRE LAS FLORES QUE ENCUENTRAS A TU ALREDEDOR.	3 SEMANA DE APRECIACIÓN A LOS MAESTROS. TOMA EL TIEMPO DE AGRADECERLE A UN MAESTRO.	4 MAESTROS: HOY MAYO 4 QUE LA FUERZA ESTÉ CON USTEDES.	5 ESCRIBE UN POEMA SOBRE LOS MAESTROS. QUÉ TE ENSEÑAN? UN RECUERDO ESPECIAL, ALGO DIVERTIDO.	6 DALE A TUS PROFESORES UN DÍA DE SPA. AYUDA EN EL SALÓN. DALES CINCO MINUTOS DE CALMA Y TRANQUILIDAD.	7 DIBUJA UNA FLOR Y DÁSELA A UN MAESTRO ESPECIAL!	8 SER AMABLE TE HACE FELIZ.
9 DÍA DE LA MADRE. HAZ UNA CARTELERA TITULADA: "TE AMO PORQUE..."	10 NOMBRA CINCO COSAS QUE PUEDES VER A TU ALREDEDOR.	11 NOMBRA CUATRO COSAS QUE ESTÉN EN CONTACTO CON TU CUERPO.	12 NOMBRA TRES COSAS QUE PUEDES OIR, CÓMO EL CANTO DE LOS PAJAROS, POR EJEMPLO.	13 NOMBRA DOS COSAS QUE PUEDES OLER EN ESTE MOMENTO.	14 NOMBRA UNA COSA QUE PUEDES SABOREAR.	15 OBSERVA LAS AVES HOY. MIRA, ESCUCHA.
MEDITACIÓN PARA EL CENTRAMIENTO - TÓMATE UN MINUTO PARA HACER ESTAS CINCO COSAS TODOS LOS DÍAS.						
16 POR QUÉ ESTÁS AGRADECIDO POR HOY?	17 LUNES DE CONCIENCIA. TÓMATE UN MOMENTO PARA ESTAR TOTALMENTE PRESENTE. MIRA HACIA TU INTERIOR.	18 TOMA UNA RESPIRACIÓN COMPASIVA.	19 POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ATENCIÓN PLENA? SIGUE SINTONIZADO CON TUS SENTIMIENTOS.	20 APRECIA LAS COSAS QUE TE GUSTAN DE TI MISMO Y DE TU APARIENCIA PERSONAL.	21 CUÁLES SON LAS COSAS SENCILLAS DE TU VIDA QUE A VECES NO VALORAS?	22 OBSERVA CÓMO TE HABLAS A TI MISMO. TRÁTATE CON GENTILEZA.
TÓMATE EL TIEMPO PARA ESTAR PRESENTE.						
23 CUÁLES SON TRES COSAS QUE TE HACEN SENTIR BIEN?	24 MEDITA CON LA SIGUIENTE AFIRMACIÓN: "AUNQUE ME SIENTA (ANSIOSO, PREOCUPADO, ESTRESADO), ACEPTO CÓMO ME SIENTO."	25 PRÁCTICA EL KARATE CHOP CON TUS MANOS. DA GOLPECITOS SUAVES EN EL BORDE EXTERIOR DE TU MANO CON LOS DEDOS DE LA OTRA.	26 EL TAPPING ENVÍA SEÑALES CALMANTES AL CEREBRO. QUÉ OTRAS COSAS TE AYUDAN A MANTENER LA CALMA?	27 EL TAPPING AYUDA AL SISTEMA NERVIOSO, EL CUAL TE AYUDA A PENSAR Y A SENTIR.	28 EL TAPPING REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD. QUÉ COSAS TE CAUSAN ESTRÉS O ANSIEDAD?	29 ESCOGE EL AMOR HOY Y TODOS LOS DÍAS.
MEDITACIÓN TAPPING - ENVÍA SEÑALES CALMANTES A TU CEREBRO						

30 ACUÉRDATE DE NUESTRA FÓRMULA ELIGE AMOR.

31 MEMORIAL DAY: DÍA PARA HONRAR A QUIENES FALLECIERON EN COMBATE.