

# choose love <sup>TM</sup>

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