



¡Elige el amor con gratitud en noviembre!  
Tómate unos minutos cada día para ejercitar la gratitud con nuestros 30 días de actividades divertidas y aprovecha los beneficios de la GRATITUD. Incluso puedes ver un vídeo divertido que te mostrará cómo hacerlo consultando nuestro blog Choose Love o las redes sociales. ¡Gracias por elegir el amor!



# Noviembre 2021

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
 <p><b>1</b> ¿QUÉ ES LA GRATITUD? APRENDE LA DEFINICIÓN Y COMPÁRTELA CON UN AMIGO.</p>	<p><b>2</b> CALABAZAS DE GRATITUD: DECORA UNA CALABAZA Y ESCRIBE UNA AFIRMACIÓN</p> 	<p><b>3</b> HAZ UNA JARRA DE GRATITUD. DECÓRALA Y LLÉNALA DE COSAS POR LAS QUE ESTÉS</p>	<p><b>4</b> ESCRIBE UNA NOTA DE AGRADECIMIENTO A ALGUIEN ESPECIAL.</p> 	<p><b>5</b> TÓMATE UN DESCANSO DE MEDITACIÓN AGRADECIDA.</p>	<p><b>6</b> TIEMPO PARA EL AUTOCUIDADO. TÓMATE UN DESCANSO Y BAILA CINCO MINUTOS PARA LIBERAR ENERGÍA.</p> 	
<p><b>7</b> HAZ UNA ARTESANÍA DE GRATITUD, POR EJEMPLO UN PAVO O UNAS PIEDRAS DECORADAS.</p> 	<p><b>8</b> HAZ UN LETRERO DE AGRADECIMIENTO Y CUÉLGALO EN LA PARED O EN EL REFRIGERADOR.</p>	<p><b>9</b> ¿POR QUÉ LA GRATITUD ES ALGO BUENO PARA TI?</p> 	<p><b>10</b> ¿POR QUÉ LUGAR ESTÁS AGRADECIDO?</p> 	<p><b>11</b> TOMA UNA RESPIRACIÓN DE GRATITUD..</p> 	<p><b>12</b> HAZ UNA CADENA DE GRATITUD CON PAPEL DE CONSTRUCCIÓN Y DECORA TU HABITACIÓN.</p>	<p><b>13</b> ESCUCHA UNA CANCIÓN SOBRE LA AMISTAD Y LUEGO ESCRIBE TU PROPIA CANCIÓN DE AGRADECIMIENTO.</p>
<p><b>14</b> RECOGE HOJAS Y CREA UNA CADENA DE GRATITUD.</p> 	<p><b>15</b> DA UN PASEO MEDITANDO.</p> 	<p><b>16</b> ESCRIBE UN POEMA SOBRE LA</p> 	<p><b>17</b> POTENCIA TU LISTA DE GRATITUD: ESCRIBE UNA LISTA DE TODO AQUELLO POR LO QUE ESTÁS AGRADECIDO.</p>	<p><b>18</b> TOMA UN DESCANSO DE MEDITACIÓN DE UN MINUTO.</p> <p><b>1-MINUTO</b></p> 	<p><b>19</b> REFLEXIONA SOBRE UN MICRO-MOMENTO DE ALEGRÍA. ¿QUÉ PEQUEÑAS COSAS TE HAN HECHO FELIZ?</p> 	<p><b>20</b> HAZ UN JARDÍN DE AGRADECIMIENTO O PLANTA SEMILLAS EN UNA CARTÓN DE HUEVOS O EN MACETAS.</p>
<p><b>21</b> REALIZA UN ACTO DE BONDAD AL AZAR.</p> 	<p><b>22</b> TOMA UNA RESPIRACIÓN DE GRATITUD.</p> 	<p><b>23</b> ESCRIBE UNA NOTA DE AGRADECIMIENTO A ALGUIEN QUE NO LO ESPERA.</p> 	<p><b>24</b> ¿CUÁLES SON TRES COSAS QUE TE TRAEN ALEGRÍA?</p> 	<p><b>25</b> ¡FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS!</p> 	<p><b>26</b> APRENDE A DECIR GRACIAS EN LENGUAJE DE SEÑAS.</p> 	<p><b>27</b> DEMUESTRA TU GRATITUD A UNA EMPRESA LOCAL.</p> 
<p><b>28</b> DISFRUTA DE COSAS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN.</p> 	<p><b>29</b> ELIGE EL AMOR SOBRE EL MIEDO, HAZTE ESE REGALO.</p>	<p><b>30</b> ES EL MARTES DE DONAR ALGO. OFRÉCETE COMO VOLUNTARIO O AYUDA A ALGUIEN.</p> 				<p>Have a Lot of fun</p> 