El perdón es un regalo que te haces a ti mismo. Olvidar la ira, la tristeza o el resentimiento hacia ti mismo, o hacia los demás, y recuperar tu poder personal, no significa olvidar o excusar lo que sientes o lo que hizo otra persona, significa cortar la cuerda que te ata al dolor y dejarlo ir.

choose love™ movement

FORGIVENESS

ENERO 2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
Have a lot of fun						1 ¡Feliz Año Nuevo! BRINDA POR TI EN EL 2022!
2 HAZ UNA LISTA DE ALGUNAS COSAS QUE QUIERES HACER ESTE AÑO.	3 MIRA EL VIDEO DE CHOOSE LOVE SOBRE EL PERDÓN. A QUIÉN NECESITAS PERDONAR Y POR QUÉ?	4 ¿QUÉ COSAS NECESITAS PERDONARTE A TI MISMO? ¿CÓMO PUEDES HACERLO MEJOR LA PRÓXIMA VEZ?	5 SÉ CONSIDERADO CON LOS DEMÁS Y HAZ UN ACTO DE BONDAD.	6 ¿QUE COSAS SON DIFERENTES HOY, COMPARADAS CON LAS DEL AÑO PASADO, POR LAS CUALES ESTÁS AGRADECIDO?	7 VIERNES DEL PERDÓN. HAZ UN DIBUJO DE TI MISMO CORTANDO EL CORDÓN DE LA IRA Y EL DOLOR.	8 ¿CUÁLES SON TRES COSAS QUE TE HACEN SENTIR BIEN?
9 RESPIRA PARA PERDONAR.	10 HABLA CON ALGUIEN SOBRE CUALQUIER SENTIMIENTO DE IRA O TRISTEZA QUE TE CUESTE MANEJAR.	11 ESPARCE LA GENTILEZA DONDE QUIERA QUE VAYAS.	12 NO TE PREOCUPES. SÉ FELIZ., SONRÍE Y COMPARTE ESA FELICIDAD CON ALGUIEN.	13 ¡ES EL DÍA DEL PATITO DE HULE! LEE DIEZ PEQUEÑOS PATITOS DE HULE POR ERIC CARLE.	14 VIERNES DEL PERDÓN, RECITA LO SIGUIENTE: "ESTOY PERDONANDO, ESTOY TRANQUILO, DEJARÉ IR EL DOLOR Y LA IRA".	15 LA BONDAD ES EL MEJOR REGALO DE TODOS. HAZ UNA LISTA DE LAS FORMAS EN LAS QUE PUEDES DIFUNDIR LA AMABILIDAD.
16 ES EL DÍA MUNDIAL DE LA NIEVE. HAZ UN COPO DE NIEVE ARTESANAL.	17 ¿PUEDES NOMBRAR TRES BENEFICIOS DE PRACTICAR EL PERDÓN?	18 ¡DÍA DE WINNIE THE POOH! LEE "PERDONAR Y OLVIDAR" Y APRENDE CÓMO PERDONA CONEJO.	19 ¿CÓMO VAS A ELEGIR EL AMOR HOY?	20 PRUEBA ALGO NUEVO HOY.	21 VIERNES DEL PERDÓN. ESCRIBE UN POEMA SOBRE EL PERDÓN. ¿QUÉ ASPECTO TIENE EL PERDÓN, CÓMO SUENA?	22 HAY MUCHAS FORMAS DE PEDIR PERDÓN. ¡EN HAWAIANO ES E **KALA MAI IA'U!**
23 ESCRIBE MENSAJES AMABLES EN NOTAS ADHESIVAS Y DÉJALAS PARA QUE LOS DEMÁS LAS ENCUENTREN. Great Job!	24 PIENSA EN UN ERROR QUE HAYAS COMETIDO, PERDÓNATE A TI MISMO. ¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDARTE A SEGUIR ADELANTE?	25 HAZ UNA PAUSA CON UN BAILE CREATIVO.	26 ¿TE HAS ENFADADO HOY? PIENSA EN CÓMO PUEDES PERDONARTE LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS.	27 TÓMATE UN MINUTO DE CONCIENCIA.	28 VIERNES DEL PERDÓN. IMAGINA QUE PERDONAR ES COMO DEJAR ALGO PESADO, ILUSTRA ESO, SUÉLTALO.	29 HOY ES EL DÍA NACIONAL DEL ROMPECABEZAS. DIVIÉRTETE CON UN ROMPECABEZAS, UN CRUCIGRAMA O UNA SOPA DE LETRAS.
30 JUEGA UN VIEJO JUEGO DE MESA.	31 ESCUCHA LA CANCIÓN "UNCLE ALBERT" DE PAUL MCCARTNEY, EN ELLA EL CANTANTE LE PIDE DISCULPAS A SU TÍO. TRATA DE PEDIR PERDÓN.					

"Si puedes soñarlo, puedes hacerlo", Walt Disney