

EJEMPLO de calendario

<input checked="" type="checkbox"/> 1 Desarrollar una rutina nocturna	<input checked="" type="checkbox"/> 2 Escribe una carta de gratitud	<input checked="" type="checkbox"/> 3 Probar una receta nueva	<input checked="" type="checkbox"/> 4 Realizar un acto de bondad	<input checked="" type="checkbox"/> 5 Leer un libro	<input checked="" type="checkbox"/> 6 Escribe metas para el futuro	<input checked="" type="checkbox"/> Cuerpo <input checked="" type="checkbox"/> Mente <input checked="" type="checkbox"/> Estado de ánimo y relaciones
<input checked="" type="checkbox"/> 7 Haz yoga o estiramientos	<input checked="" type="checkbox"/> 8 Sal a dar un paseo de 15 minutos	<input checked="" type="checkbox"/> 9 DÍA DE DESCANSO	<input checked="" type="checkbox"/> 10 Escribe un poema	<input checked="" type="checkbox"/> 11 Pasa tiempo de calidad con tu mascota	<input checked="" type="checkbox"/> 12 Compartir una comida juntos	<input checked="" type="checkbox"/> Cuerpo <input checked="" type="checkbox"/> Mente <input checked="" type="checkbox"/> Estado de ánimo y relaciones
<input checked="" type="checkbox"/> 13 DÍA DE DESCANSO	<input checked="" type="checkbox"/> 14 Practica la meditación guiada	<input checked="" type="checkbox"/> 15 Prueba una nueva receta	<input checked="" type="checkbox"/> 16 Mira una película que te haga sentir bien	<input checked="" type="checkbox"/> 17 Evita las bebidas azucaradas	<input checked="" type="checkbox"/> 18 Ver el atardecer juntos	<input checked="" type="checkbox"/> Cuerpo <input checked="" type="checkbox"/> Mente <input checked="" type="checkbox"/> Estado de ánimo y relaciones
<input checked="" type="checkbox"/> 19 Toma un baño relajante y caliente	<input checked="" type="checkbox"/> 20 Duerme de 7 a 9 horas	<input checked="" type="checkbox"/> 21 Escuchar un podcast	<input checked="" type="checkbox"/> 22 30 minutos de ejercicio aeróbico	<input checked="" type="checkbox"/> 23 Elige un mantra personal	<input checked="" type="checkbox"/> 24 Limpiar y organizar mi espacio de trabajo	<input checked="" type="checkbox"/> Cuerpo <input checked="" type="checkbox"/> Mente <input checked="" type="checkbox"/> Estado de ánimo y relaciones
<input checked="" type="checkbox"/> 25 DÍA DE DESCANSO	<input checked="" type="checkbox"/> 26 Leer un libro Canta tu canción favorita	<input checked="" type="checkbox"/> 27 Prueba una nueva receta	<input checked="" type="checkbox"/> 28 Leer un libro Bebe 16 oz más de agua	<input checked="" type="checkbox"/> 29 Acércate a un ser querido	<input checked="" type="checkbox"/> 30 Completar un examen de salud mental	<input checked="" type="checkbox"/> Cuerpo <input checked="" type="checkbox"/> Mente <input checked="" type="checkbox"/> Estado de ánimo y relaciones

Revised 1/23/2024

