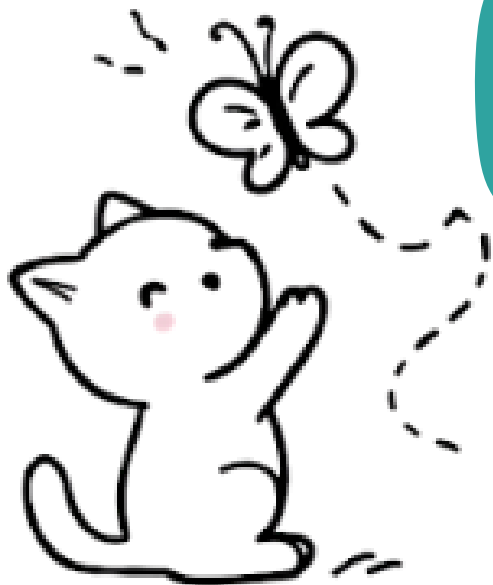




SEPTIEMBRE 2025



Felicidad en práctica:
Aprender a lo largo de la vida mantiene viva nuestra energía interior.



DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	1 Encuentra tiempo para cuidarte: no es ser egoísta, sino algo fundamental	2 Fíjate en las cosas que haces bien, por pequeñas que sean	3 Deja de lado la autocrítica y háblate con amabilidad	4 Planifica una actividad divertida o relajante y saca tiempo para ella	5 Perdónate cuando las cosas vayan mal. Todo el mundo comete errores	6 Céntrate en lo básico: comer bien, hacer ejercicio e ir a la cama a tiempo
7 Date permiso para decir "no"	8 Estate dispuesto/a a compartir cómo te sientes y a pedir ayuda cuando la necesites	9 Proponte hacer las cosas bien, en lugar de hacerlas a la perfección	10 Cuando las cosas te resulten difíciles, recuerda que está bien no estar bien	11 Sacar tiempo para hacer algo que realmente te guste	12 Haz actividades al aire libre que den un impulso natural a tu cuerpo y a tu mente	13 Sé tan amable contigo mismo/a como lo serías con un ser querido
14 Si estás ocupado/a permítete hacer una pausa y tomarte un descanso	15 Encuentra una frase amable y tranquilizadora para decirte a tí mismo/a cuando te sientas mal	16 Deja mensajes positivos donde los puedas ver con frecuencia	17 Día sin planes: dedica tiempo a hacer las cosas despacio y a ser amable contigo mismo/a	18 Pídele a un amigo de confianza que te diga qué puntos fuertes ve en ti	19 Observa lo que sientes, sin juzgarlo	20 Disfruta de las fotos de una época que te lleve recuerdos felices
21 No compares cómo te sientes por dentro por cómo se ven los demás por fuera	22 Ve despacio. Busca tiempo para respirar y estar tranquilo	23 Deja a un lado las expectativas que otras personas tienen de ti	24 Acéptate a tí mismo y recuerda que eres digno/a de amor	25 Evita decir "debería" y dedica tiempo a no hacer nada	26 Encuentra una nueva forma de aplicar uno de tus puntos fuertes o talentos	27 Libera tiempo cancelando cualquier plan innecesario
28 Decide ver tus errores como pasos que te ayudan a aprender	29 Escribe tres cosas que aprecias de tí mismo/a	30 Recuérdate a tí mismo/a que eres valioso/a, tal como eres				






OCTUBRE 2025



Felicidad en práctica:
La gratitud nos ayuda a reconocer lo valioso de cada día.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
			1 Escribe tres cosas que te hagan ilusión este mes	2 Encuentra algo sobre lo que ser optimista, incluso si estás en un momento difícil	3 Da un pequeño paso hacia un objetivo que realmente te importe	4 Empieza el día con lo más importante de tu lista de tareas
5 Se optimista, realista. Ve la vida como es pero céntrate en lo que está bien	6 Recuérdate a ti mismo que las cosas pueden cambiar a mejor	7 Hoy, busca las buenas intenciones en la gente que te rodea	8 Avanza en un proyecto o tarea que has estado evitando	9 Comparte un objetivo importante con alguien en quién confíes	10 Dedica un tiempo a reflexionar sobre lo que has logrado esta semana	11 Trata de no culparte a ti mismo o a los demás. Busca maneras de avanzar
12 Hoy, busca noticias positivas y razones para estar contento	13 Pide ayuda para superar un obstáculo al que te enfrentas	14 Haz algo constructivo para mejorar una situación difícil	15 Agradécete a ti mismo/a por lograr las cosas que a menudo das por sentadas	16 Pon a un lado tu lista de tareas y haz algo divertido o que te anime	17 Da un pequeño paso hacia un cambio positivo que quieras ver en la sociedad	18 Ponte metas esperanzadoras pero realistas para los próximos días
19 Identifica una de tus cualidades positivas que te será útil en el futuro	20 Siente la alegría de finalizar una tarea que has pospuesto durante algún tiempo	21 Pon a un lado las expectativas de los demás y céntrate en lo importante	22 Comparte una cita, imagen o video esperanzador con un amigo o colega	23 Sé consciente de que puedes elegir a qué dar prioridad	24 Escribe tres cosas concretas que te hayan ido bien recientemente	25 ¿No puedes hacerlo todo! ¿Cuáles son tus tres prioridades en este momento?
26 Encuentra una nueva manera de ver un problema al que te enfrentas	27 Sé amable contigo mismo/a. Recuerda que las mejoras necesitan tiempo	28 Pregúntate si esto seguirá siendo importante dentro de un año	29 Planifica una actividad divertida o interesante que te haga ilusión	30 Piensa en tres cosas que te dan esperanza de cara al futuro	31 Ponte un objetivo que te inspire y le de sentido al próximo mes	





NOVIEMBRE 2025



Felicidad en práctica:
Las comunidades fuertes se construyen con empatía y colaboración

DOM

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SÁB



						1 Haz una lista de las cosas nuevas que quieras hacer este mes
2 Responde a una situación difícil de una manera diferente	3 Sal y observa los cambios en la naturaleza que te rodea	4 Apúntate a un nuevo curso, actividad o comunidad en línea	5 Cambia hoy tu rutina habitual y observa cómo te sientes	6 Prueba una nueva forma de hacer actividad física	7 Sé creativo/a: cocina, dibuja, escribe, pinta, haz o inspira	8 Planifica una nueva actividad o idea que quieras probar esta semana
9 Cuando sientas que no puedes hacer algo, añade la palabra "todavía"	10 Sé curioso/a: aprende sobre un nuevo tema o una idea inspiradora	11 Elige una ruta diferente y pon atención a lo que observas en el camino	12 Descubre algo nuevo sobre alguien que te importa	13 Sal al aire libre y haz algo divertido: camina, corre, explora, relájate	14 Encuentra una nueva forma de ayudar o apoyar una causa que te interese	15 Construye nuevas ideas pensando "Sí, y qué pasaría si..."
16 Mira la vida a través de los ojos de otra persona y observa su punto de vista	17 Prueba una nueva forma de practicar el cuidado personal y se amable contigo mismo/a	18 Conecta con alguien de otra generación	19 Amplía tu perspectiva: lee un periódico, revista o página web diferente	20 Haz una comida con una receta o ingrediente que no hayas probado antes	21 Aprende una nueva habilidad de un amigo/a o comparte una de las tuyas con él/ella	22 Encuentra una nueva forma de decirle a alguien que lo aprecias
23 Reserva un tiempo fijo para realizar una actividad que te guste	24 Comparte con un amigo/a algo útil que has aprendido recientemente	25 Utiliza uno de tus puntos fuertes de forma nueva o creativa	26 Prueba una emisora de radio diferente o un nuevo programa de televisión	27 Practica con un amigo/a su afición y descubre por qué le gusta tanto	28 Descubre tu lado artístico: ¡diseña tus propias tarjetas de felicitación!	29 Disfruta de una música nueva. Juega, canta, baila o escucha
30 Busca nuevas razones para tener esperanza incluso en tiempos difíciles						





DICIEMBRE 2025



Felicidad en práctica:
Mirar el camino recorrido nos recuerda todo lo que hemos aprendido.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	1 Anima a practicar la bondad. Comparte este calendario con otras personas	2 Ponte en contacto con alguien con quien no puedas estar para ver cómo está	3 Ofrécete para ayudar a alguien que en este momento tiene dificultades	4 Apoya a una organización benéfica, causa o campaña que te importe de verdad	5 Haz un regalo a alguien sin hogar o que se siente sólo/a	6 Deja un mensaje positivo para que otra persona lo encuentre
7 Haz comentarios amables a tantas personas como te sea posible	8 Haz algo útil para un amigo o familiar	9 Date cuenta cuando estás siendo duro/a contigo mismo/a o con los demás, y en lugar de eso, sé amable	10 Escucha de todo corazón a los demás sin juzgarlos	11 Compra un artículo extra y dónalo a un banco de alimentos local	12 Sé generoso. Alimenta a alguien con comida, amor o amabilidad hoy mismo	13 Fíjate a cuántas personas diferentes eres capaz de sonreír
14 Comparte un recuerdo feliz o un pensamiento inspirador con un ser querido	15 Saluda a tu vecino/a y alégrale el día	16 Busca algo positivo que decir a todas las personas con las que hables	17 Practica la gratitud. Enumera las cosas amables que otros han hecho por ti	18 Pide ayuda y deja que otra persona descubra la alegría de dar	19 Ponte en contacto con alguien que puede estar solo/a o sentirse aislado/a	20 Ayuda a los demás regalando algo que no necesites
21 Aprecia la bondad y da las gracias a las personas que hacen cosas por ti	22 Felicita a alguien por un logro que de otra manera puede pasar desapercibido	23 Proponte dar o recibir el regalo del perdón	24 Lleva la alegría a los demás. Comparte algo que te haya hecho reír	25 Trata a todo el mundo con amabilidad, ¡incluyéndote a ti mismo!	26 Sal al aire libre. recoge basura o haz algo bueno por la naturaleza	27 Llama a un familiar que esté lejos para saludarlo o charlar con él/ella
28 Sé amable con el planeta. Come menos carne y usa menos energía	29 Apaga los dispositivos digitales y escucha de verdad a la gente	30 Dile a alguien cuánto le aprecias y por qué	31 Planifica nuevos actos de bondad para hacer en 2026			

