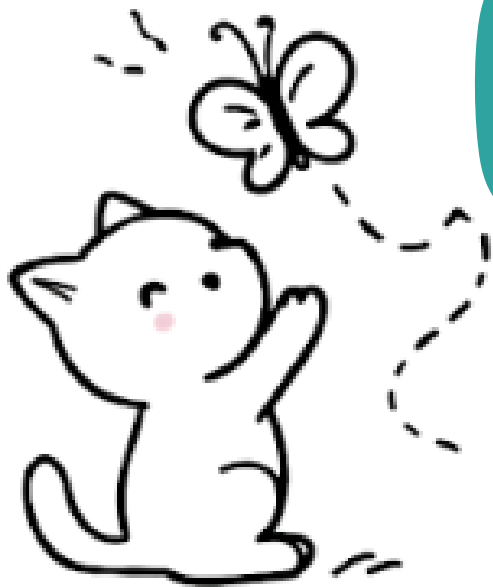




SEPTIEMBRE 2025



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			





ENERO 2026



Felicidad en práctica:
Cada nuevo comienzo es una oportunidad para cultivar bienestar.



DOM LUN MAR MIÉ JUE VIE SÁB

				1 Piensa en tres cosas buenas que deseas para este año	2 Dedica un tiempo a hacer algo amable hacia ti mismo/a	3 Haz algo amable para alguien y ayúdale a alegrar su día
4 Escribe una lista de cosas por la que te sientas agradecido/a a la vida y explica por qué	5 Fíjate en las cosas buenas de los/las demás y nota sus puntos fuertes	6 Dedica cinco minutos para sentarte en calma y simplemente respirar fe	7 Aprende algo nuevo y compártelo con los demás	8 Di algo positivo a todas las personas con las que trates hoy	9 Muevete. Haz alguna actividad física, si es posible al aire libre	10 Da las gracias a una persona con la que te sientes agradecido y dile por qué
11 Apaga tus dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte	12 Conecta con alguien cercano: comparte una sonrisa o algo de conversación	13 Toma un camino diferente y fíjate lo que descubres	14 Come alimentos saludables que realmente te nutran	15 Sal al exterior y observa cinco cosas hermosas	16 Contribuye positivamente a tu comunidad local	17 Céntrate en las cosas buenas, incluso si hoy es un día difícil
18 Sé amable contigo mismo/a cuando cometes errores	19 Retoma el contacto con un viejo amigo	20 Vete a la cama temprano y date tiempo para recargar energías	21 Prueba algo nuevo que te haga salir de tu zona de confort	22 Piensa en algo divertido e invita a otros/as para hacerlo juntos/as	23 Guarda los dispositivos digitales y céntrate en el momento presente	24 Da un pequeño paso hacia una meta importante
25 Proponte animar a la gente, en lugar de hacerla sentir mal	26 Elige uno de tus puntos fuertes y encuentra una forma de utilizarlo	27 Cuestiona tus pensamientos negativos y busca el lado bueno de las cosas	28 Pregunta a otras personas acerca de las cosas que han disfrutado últimamente	29 Saluda a un vecino/a y conócelo/a mejor	30 Cuenta a cuántas personas puedes sonreír hoy	31 Escribe tus sueños y planes de futuro





FEBRERO 2026



DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
1 Envía un mensaje a alguien para que sepa que estás pensando en él/ella	2 Pregúntale a un amigo/a cómo se ha sentido últimamente	3 Haz un acto de bondad para hacerle la vida más fácil a otra persona	4 Invita a un amigo/a a tomar un té (en persona o virtualmente)	5 Saca tiempo para tener una charla amistosa con un vecino/a	6 Vuelve a ponerte en contacto con un viejo amigo/a al que hace tiempo que no ves	7 Cuando hables con otras personas, muestra interés activo haciendo preguntas
8 Comparte lo que sientes con alguien en quien realmente confíes	9 Da las gracias a una persona y cuéntale como ha influido positivamente en tu vida	10 Busca el lado bueno en los demás, especialmente cuando te sientes frustrado/a con ellos/as	11 Envía un mensaje de anónimo a una persona que está desanimada	12 Proponte ser amable en lugar de centrarte en tener la razón	13 Sonríe a las personas con las que te encuentres y alérgales el día	14 Dile a un ser querido o a un amigo/a porqué es una persona especial para tí
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 Apoya a una empresa local con una reseña positiva en una red social o un mensaje amistoso	23 Sé amable con alguien a quien te sientas inclinado a criticar	24 Habla con un ser querido sobre las fortalezas que ves en él/ella	25 Da las gracias a tres personas con las que te sientes agradecido/a y diles por qué	26 Dedica un tiempo sin interrupciones a tus seres queridos	27 Llama a un amigo/a para poneros al día y escucharlo/a de verdad	28 Haz comentarios positivos a tantas personas como te sea posible

Felicidad en práctica:
La amabilidad, incluso en pequeños gestos, puede transformar un día.





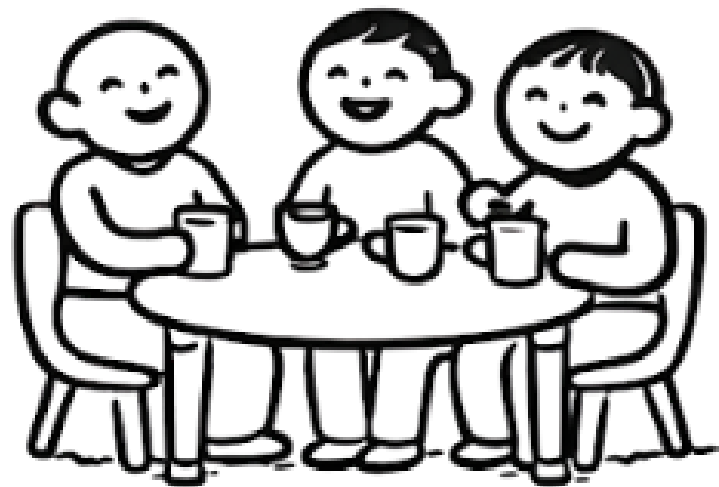
MARZO 2026



Felicidad en práctica:
Escuchar con atención es una forma profunda de conectar con los demás.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
1 Proponte vivir de manera consciente y amable	2 Observa tu entorno y describe cinco cosas hermosas	3 Empieza el día agradeciendo tu cuerpo y el hecho de estar vivo/a	4 Escucha tu diálogo interior y procura usar palabras amables	5 Trae a tu mente a las personas que quieres y envíales amor	6 Si notas que vas con prisa, haz un esfuerzo por ralentizar el ritmo	7 Haz pausas a lo largo del día y respira profundamente tres veces
8 Come con atención plena, disfrutando del sabor, la textura y el aroma de la comida	9 Antes de responder a alguien, respira profundamente	10 Sal a la calle y siente la frescura de la brisa, o la calidez del sol en tu piel	11 Disfruta plenamente el momento mientras que tomas una taza de té o café	12 Escucha a alguien con atención y conéctate de verdad con lo que dice	13 Haz una pausa para contemplar el cielo o las nubes durante unos minutos	14 Encuentra la manera de disfrutar cualquier tarea o trabajo que tengas que hacer
15 Haz una pausa: respira, observa y repite	16 Sumérgete por completo en una actividad creativa o que despierte tu interés	17 Mira a tu alrededor y descubre tres cosas curiosas o agradables	18 Dedica un día a no hacer planes y observa cómo te sientes	19 Cultiva un sentimiento de bondad y amor hacia los demás	20 En el día de la Felicidad, concéntrate en lo que te hace feliz a ti y a los demás	21 Escucha una pieza musical sin hacer nada más
22 Encuentra algo que esté yendo bien, incluso si el día es difícil	23 Conéctate con tus sentimientos sin juzgarlos ni tratar de cambiarlos	24 Aprecia tus manos y todo lo que te permiten hacer	25 Pon tu atención en las cosas buenas que sueles dar por sentadas	26 Decide reducir el tiempo que pasas frente a las pantallas	27 Aprecia la naturaleza que te rodea, estás donde estás	28 Si notas cansancio, tómate un descanso lo antes posible
29 Elige un camino diferente y fíjate en lo que descubres	30 Haz un escaneo mental de tu cuerpo y percibe cómo se siente	31 Descubre la alegría en los pequeños detalles de la vida				





ABRIL 2026



Felicidad en práctica:
La curiosidad abre caminos hacia nuevas formas de aprender y crecer.

DOM

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SÁB

			1 Este mes, comprométete a estar más activo empezando hoy mismo	2 Hoy pasa el mayor tiempo posible al aire libre	3 Escucha a tu cuerpo y agradece lo que puede hacer	4 Come alimentos saludables y naturales y bebe mucha agua
5 Convierte una actividad cotidiana en un juego divertido	6 Haz una meditación con escaneo corporal y observa bien cómo se siente tu cuerpo	7 Durante el día, exponte a la luz natural; durante la noche atenúa las luces	8 Estimula tu cuerpo riendo o haciendo reír a alguien	9 Convierte tus tareas domésticas en una forma divertida de ejercicio	10 Pasa un día con menos tiempo frente a las pantallas y más movimiento	11 Fíjate una meta de ejercicio o inscríbete en un desafío de actividad
12 Muévete tanto como te sea posible, incluso si hoy no puedes salir	13 Haz del sueño una prioridad y acuéstate temprano	14 Relaja tu cuerpo y tu mente con yoga, tai chi o meditación	15 Hoy, actívate cantando, ¡incluso si crees que no sabes cantar!	16 Sal a explorar tu entorno y observa cosas nuevas	17 Mantente activo/a al aire libre. Quita malas hierbas o planta algunas semillas	18 Prueba un nuevo ejercicio, actividad o clase de baile
19 Pasa menos tiempo sentado/a. Levántate y muévete con más frecuencia	20 Plantéate "comer un arcoiris" de vegetales de colores	21 A lo largo del día, ve haciendo pausas para estirarte y respirar	22 Disfruta moviéndote al ritmo de tu música favorita. ¡Desinhíbete!	23 Sal para hacer un encargo a un ser querido o vecino	24 Mantente activo en la naturaleza. Da de comer a los pájaros o ve a observar la vida silvestre	25 Pasa una noche sin pantallas y utiliza este tiempo para cargar baterías
26 Tómate un descanso adicional y camina por el exterior unos 15 minutos	27 Encuentra un ejercicio divertido para hacer mientras que esperas que hierva la tetera	28 Queda con un amigo/a para dar un paseo y charlar	29 Conviértete en un activista en una causa en la que realmente creas	30 Saca tiempo para correr, nadar, bailar, ir en bicicleta o hacer estiramientos		





MAYO 2026



Felicidad en práctica:
La felicidad florece cuando compartimos experiencias y aprendizajes.



DOM LUN MAR MIÉ JUE VIE SÁB

					1 Haz algo amable por alguien que te importa de verdad	2 Céntrate en lo que puedes hacer en lugar de en lo que no puedes hacer
3 Da un paso hacia un objetivo importante, por pequeño que sea	4 Envía a un amigo/a la foto de un momento en el que pasasteis bien juntos/as	5 Dile a alguien lo mucho que significa para ti y porqué	6 Busca personas bondadosas y razones para estar alegres	7 Haz una lista de las cosas que son importantes para ti y piensa por qué lo son	8 Proponte la misión de hacer algo amable para ayudar a los demás	9 ¿Qué valores son importantes para ti? Encuentra formas para ponerlos en práctica
10 Agradece las pequeñas cosas, incluso en los momentos difíciles	11 Mira a tu alrededor en busca de cosas que te asombren y maravillen	12 Escucha una obra musical que te guste mucho y recuerda lo que significa para ti	13 Infórmate sobre los valores o tradiciones de otra cultura	14 Sal y date cuenta de la belleza de la naturaleza	15 Haz algo para contribuir a tu comunidad local	16 Muestra tu gratitud hacia las personas que están ayudando a mejorar las cosas
17 Encuentra una manera de hacer lo que haces hoy tenga sentido	18 Envía una nota escrita a mano a alguien que te importe	19 Reflexiona sobre lo que te hace sentir valorado/a, y da sentido a tu vida	20 Comparte cosas de tres cosas que encuentres significativas o valorables	21 Mira al cielo. Recuerda que todos/as somos parte de algo más grande	22 Encuentra una manera de ayudar a un proyecto o acción benéfica que te interese	23 Recuerda tres cosas que hayas hecho, de las que estés orgulloso/a
24 Toma decisiones que tengan un impacto positivo para los demás	25 Pregúntale a otra persona qué cosas son importantes para él/ella y por qué	26 Recuerda un hecho en tu vida que fue muy significativo	27 Fijate en cómo tus acciones afectan directamente a los demás	28 Haz algo especial y rememóralo esta noche	29 Haz algo para cuidar el mundo natural	30 Comparte una cita que encuentres inspiradora para motivar a otras personas
31 Encuentra tres razones para tener esperanzas para el futuro						





**JUNIO
2026**



Felicidad en práctica:
Dedicar tiempo a lo que nos hace bien también es una forma de cuidarnos.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	1 Decide fijarte en lo bueno, todos los días de este mes	2 En tus conversaciones con los demás, di cosas positivas	3 Replantea algo que te preocupe, y trata de encontrar una manera de pensar en ello que sea útil	4 Haz una foto de algo que te aporte alegría y compártela	5 Piensa en tres cosas por las que estás agradecido/a y escríbelas	6 Sal a un espacio verde y siente la alegría que aporta la naturaleza
7 Haz algo saludable que te haga sentir bien	8 Encuentra la alegría en la música: canta, toca, baila, escucha o comparte	9 Pregunta a un amigo/a qué le ha hecho feliz recientemente	10 Alegra a los demás haciendo algo agradable por ellos	11 Come una buena comida que te haga feliz y savoréala de verdad	12 Escribe una carta de agradecimiento para dar las gracias a alguien	13 Sonríe a las personas con las que te encuentres y alérgales el día
14 Comparte un recuerdo feliz con alguien que signifique mucho para tí	15 Busca algo por lo que estar agradecido/a, por donde menos lo esperas	16 Habla con los demás, de forma cálida y amistosa	17 Dedica tiempo a fijarte en las cosas que te parecen bellas	18 Busca algo bueno en una situación difícil	19 Sal al exterior y encuentra la alegría de estar activo/a	20 Redescubre y disfruta de una actividad divertida de la infancia
21 Envía una nota positiva a un/a amigo/a que necesite ánimos	22 Mira algo divertido y disfruta de cómo te sientes al reír	23 Crea una lista de reproducción de canciones que al escucharlas levanten el ánimo	24 Trae a tu mente un recuerdo favorito por el que te sientas agradecido/a	25 Muestra tu agradecimiento a las personas que ayudan a los demás	26 Saca tiempo para hacer algo lúdico, sólo por diversión	27 Sé amable contigo mismo/a. Haz algo que te aporte alegría
28 Observa cómo las emociones positivas se contagian entre las personas	29 Comparte una sonrisa amistosa con la gente con la que te encuentres	30 Haz una lista de las alegrías de tu vida, y continúa añadiendo más				





**JULIO
2026**



Felicidad en práctica:
Reír juntos fortalece los vínculos y aligera el camino.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
			1 Da un pequeño paso que te ayude a superar un problema o una preocupación	2 Adopta a una mentalidad de crecimiento. Cambia "No puedo", por "No puedo...todavía"	3 Muéstrate dispuesto/a a pedir ayuda cuando la necesites	4 Piensa en algo que esperes con ilusión
5 Haz bien lo básico, como bien, haz ejercicio y vete a dormir temprano	6 Haz una pausa, respira y siente tus pies firmemente en el suelo	7 Cambia tu estado de ánimo haciendo algo que realmente disfrutes	8 Hoy, evita decirte a tí mismo: "tengo que", o "debería"	9 Contempla un problema con cierta distancia para tener una visión más general	10 Comunícate con alguien en quien confías y comparte tus sentimientos con él/ella	11 Busca algo positivo en una situación difícil
12 Escribe las cosas que te preocupan y reserva "un tiempo para preocuparte" para pensar en ellas	13 Cuestiona tus pensamientos negativos. Busca una interpretación alternativa	14 Sal y muévete para ayudar a despejar tu mente	15 Ponte una meta alcanzable y da el primer paso hacia ella	16 Encuentra formas divertidas de distraerte de los pensamientos inútiles	17 Usa uno de tus puntos fuertes para superar una dificultad	18 Deja a un lado las cosas pequeñas y concéntrate en las cosas que importan
19 Si no puedes cambiarlo, cambia tu forma de pensar en ello	20 Cuando las cosas vayan mal, haz una pausa y sé amable contigo mismo/a	21 Identifica qué te ayudó a superar un momento difícil de tu vida	22 Encuentra tres cosas que te hagan sentir esperanza y escríbelas	23 Recuerda que todos los sentimientos y situaciones, con el tiempo pasan	24 Elige ver algo bueno en lo que ha ido mal	25 Date cuenta de cuándo te sientes juzgado y sé amable en su lugar
26 Nota cuando estás a punto de reaccionar de manera exagerada, y respira profundamente	27 Escribe tres cosas por las que estés agradecido, incluso, si has tenido un día difícil	28 Piensa en lo que puedes aprender de un problema reciente	29 Sé un optimista realista. Céntrate en lo que puede salir bien	30 Comunícate con un amigo, familiar o colega para que te de su apoyo	31 Recuerda que en ocasiones todos pasamos por momentos difíciles: forma parte de ser humanos	





AGOSTO 2026



Felicidad en práctica:
El descanso también forma parte del bienestar.

DOM

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

SÁB

2 Envía un mensaje de ánimo a alguien con quien no puedas estar	3 Sé amable y comprensivo con todas las personas con que te relaciones	4 Pregúntale a alguien cómo se siente y escucha de verdad su respuesta	5 Dedica tiempo a desearles a otras personas que se sientan bien y sean felices	6 Sonríe y sé amable con las personas que veas hoy	7 Dedica tiempo a apoyar a un proyecto o causa que te interese	8 Prepara una comida sabrosa para alguien que la apreciará
9 Da las gracias a alguien a quien estás agradecido/a y dile por qué	10 Ponte en contacto con una persona que tal vez se siente sola o preocupada	11 Comparte una noticia alentadora para para inspirar a otros/as	12 Ponte en contacto con un amigo/apara hacerle saber que estás pensando en él/ella	13 ¡Día sin planes! Sé amable contigo mismo para que también puedas serlo con los demás	14 Actúa para ser amable con la naturaleza y cuidar de nuestro planeta	15 Si alguien te molesta, sé amable. Imagina cómo se debe estar sintiendo
16 Haz un regalo cuidadosamente elegido para dar sorpresa para alguien	17 Encuentra tres cosas que te hagan sentir esperanza y escríbelas	18 Haz algo para facilitar la vida a otra persona	19 Agradece tu comida y las personas que la hicieron posible	20 Fíjate las cosas buenas en todas las personas que conozcas hoy	21 Dona cosas que no uses, ropa o alimentos, para ayudar a una organización benéfica local	22 Dale a las personas el regalo de tu plena atención
23 Comparte un artículo, libro o podcast que te haya resultado útil	24 Perdona a alguien que te hizo daño en el pasado	25 Da tu tiempo, energía o atención para ayudar a alguien que lo necesite	26 Encuentra una manera de "dejar pagado para el que viene detrás" o de apoyar una buena causa	27 Fíjate si alguien está triste y trata de alegrarle el día	28 Habla amistosamente con alguien que no conozcas muy bien	29 Haz algo amable para ayudar en tu comunidad local
30 Regala algo para ayudar a los que no tienen tanto como tú	31 Comparte el Sitio Web de "Happiness in Practice" con otras personas					

