

Yo me comprometo a luchar por la positividad en mi vida por los próximos 40 días. Yo pondré en práctica ser amable a otros, así como a mí mismo.



Cuarenta Dias De Acciones Y Pensamientos Positivas

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
			Día 1 – Feb 14 <u>Miercoles de Ceniza</u> Encontrar una cosa para estar agradecido y agradecer a alguien por ello.	Día 2 – Feb 15 En un momento de hoy, tómese un momento para recoger o limpiar algo que no se le dice que haga.	Día 3 – Feb 16 Hoy, piensa en 3 cosas que te han dado en el último mes	Día 4 – Feb 17 Hoy, cuando vayas afuera, toma 3 respiraciones profundas, por la nariz y por la boca. ¿Cómo te sientes
Domingo - Feb 18 Cuido de Mi	Día 5 – Feb 19 Esta noche, intenta ir sin TV, videojuegos o películas durante al menos 30 minutos antes de irte a dormir..	Día 6 – Feb 20 Piensa en cómo te harías si estuvieras en una tienda sin empleados, sin cámaras, sin policía. ¿Qué harías?	Día 7 – Feb 21 Hoy, lista 3 cosas que te gustan de ti mismo. Puede ser tu apariencia, tu personalidad, tus talentos, cualquier cosa que te haga lo que eres.	Día 8 – Feb 22 Tómese 15 minutos para leer o escribir tranquilamente hoy. Puede ser un libro, una revista, leer letras, escribir en un diario o escribir una canción o un poema.	Día 9 – Feb 23 Piense en sus cosas favoritas que hacer. ¿Cómo te hacen sentir? ¿Hay algo diferente que crees que te haría sentir mejor?	Día 10 – Feb 24 Pruebe algo nuevo hoy. Tal vez una nueva comida, leyendo un libro, jugando un nuevo deporte o juego de mesa o incluso hablando con una nueva persona?
Domingo–Feb 25 Ser Honesto/ Actuar con Integridad	Día 11 – Feb 26 Desafíate hoy mismo a pensar en lo que significa la integridad para ti. Quién es alguien que usted conoce que tiene integridad.	Día 12 – Feb 27 Hoy, piensa en lo que harías si estuvieras en una tienda sin empleados, sin cámaras, sin policía. ¿Qué harías?	Día 13 – Feb 28 Hoy pensamos en una vez cuando alguien fue deshonesto hacia ti, y una vez cuando fuiste des honesto con alguien. ¿Cómo te sentiste?	Día 14 – Feb 29 Hoy, desafíate a responder a todos honestamente, incluso si es incómodo.	Día 15 – Marzo 1 Hoy, si usted ha "prestado" o tomado algo de alguien, haga lo que sea necesario para devolverlo.	Día 16 – Marzo 2 Hoy en día, trabajar con otros para crear una lista de pros y contras de ser honesto y tener integridad.
Domingo – Marzo 3 Ser Amable	Día 17 – Marzo 4 Hoy, salir de su manera de mantener una puerta para alguien, o limpiar el lugar de otra persona después de una comida.	Día 18 - Marzo 5 Hoy pienso en 3 veces que alguien ha sido amable contigo. ¿Cómo te hizo sentir eso? ¿Cómo pudiste mostrarme eso a los demás?	Día 19 – Marzo 6 Hoy, crea al menos una carta o nota que complementa a alguien más y luego Dale eso a ellos.	Día 20 – Marzo 7 Hoy, felicite a alguien por algo. Podría ser grande o pequeño, pero reconocer una victoria para otra persona.	Día 21 – Marzo 8 Ofrezca hacer la tarea de otra persona, ya sea hoy o mañana, sin expectativas.	Día 22 – Marzo 9 Tómese 10 minutos hoy para ser amable con alguien. Esto puede ayudar a alguien, hablar con alguien o hacer algo por ellos.
Domingo – Marzo 10 Cuidar de los demás	Día 23 – Marzo 11 (1 st día de Ramadan) Hoy, pregunte a alguien cómo va su día y prepárese para escuchar lo que tenga que decir.	Día 24 – Marzo 12 Hoy, piense en 2 personas que usted sabe que podría estar teniendo un tiempo difícil con algo. Anote cómo podría mostrarles cuidado.	Día 25 – Marzo 13 Si es posible, tómese un momento hoy para llegar a la gente que vino a la mente ayer y hacerles saber cuidado.	Día 26 – Marzo 14 Para hoy, trate de dar a alguien su asiento, su lugar en la línea, o su control de la TV o de la consola de juegos.	Día 27 – Marzo 15 Hoy, piense en lo que se sentía como la última vez que alguien detuvo lo que estaba haciendo le escuchó y se centró en lo que estaba diciendo.	Día 28 – Marzo 16 Hoy, cuando alguien te habla, deja de hacer lo que estás haciendo y escúchalo y concéntrate en lo que están diciendo.
Domingo – Marzo 17 Dar Gracias/ Demostrar Agradecimiento	Día 29 – Marzo 18 Gracias a alguien que proporcionó una comida para usted. Ya sea que se hizo para usted o lo compró, genuinamente darles las gracias por su trabajo.	Día 30 – Marzo 19 Hoy escribe una persona que te ha enseñado algo, ya sea un maestro, un consejero o un amigo, y escribir lo que te enseñaron.	Día 31 – Marzo 20 Hoy, ve a la persona que identificaste ayer y agrádetelos específicamente por lo que te enseñaron.	Día 32 – Marzo 21 Hoy, haga una tarjeta o escriba una nota para alguien que sirva a otras personas. No tienes que saber su nombre, pero gracias por su servicio.	Día 33 – Marzo 22 Hoy, hable con otras personas para averiguar quiénes son las personas que le han ayudado y qué trabajos hacen.	Día 34 – Marzo 23 Hoy, junto con otras personas completando este reto y junto todas las cartas para que sean enviadas por correo a personas ayudando a otros
Domingo – Marzo 24 <u>Domingo de Ramos</u> Hacer una diferencia/ Tener un objetivo de impacto	Día 35 – Marzo 25 Piense en una persona que ha hecho algo para mejorar su vida. ¿Qué hicieron?	Día 36 – Marzo 26 ¿Qué es una cosa que usted piensa que podría hacer para ayudar a otra persona o hacer su casa mejor?	Día 37 – Marzo 27 Hoy en día trabajar con otras personas completando este desafío para hacer o hacer un plan para hacer algo para hacer que su espacio de vida sea mejor.	Día 38 – Marzo 28 <u>Jueves Santo</u> Hoy, piensa en lo que significa ser un buen amigo. ¿Quién es alguien que ha sido un buen amigo y una persona positiva para usted?	Día 39 – Marzo 29 <u>Viernes Santo</u> Hoy, que sea un punto para reconocer a un amigo o persona positiva delante de otros por algo que han hecho por usted.	Día 40 – Marzo 30 <u>Sabado Santo</u> Hoy Anote cómo participar en este programa ha hecho un impacto para usted y para otros. Comparte esto con alguien.