

DICIEMBRE 2025

LUNES

1 Gratitude. Dedicar un ratito a reflexionar sobre aquello por lo que estamos agradecidas.

MARTES

2 ¿Cómo te sientes hoy? Compartir sobre las emociones que te acompañan..

MIÉRCOLES

3 *Gracias cuerpo. Reflexión de agradecimiento al cuerpo y sus funciones.

JUEVES

4 Elige una canción que te transporte al bienestar y escucha con atención en ella.

VIERNES

5 Elegir una actividad para compartir con familia o amigas y ubica poder realizarla..

SÁBADO

6 Elige tu libro preferido y releer un fragmento.

DOMINGO

7 *¿Qué te ha permitido tu cuerpo este fin de semana?

8 Anota aquello que te hace sentir bienestar y que quieres fomentar el próximo año.

9 *Dar las gracias al cuerpo por lo que nos ha permitido en los últimos días.

10 Elige algunos de los sentidos y comienza tu botiquín emocional.

11 Elige la situación más especial que has vivido este año y reescribirla.

12 Pon atención plena a un sonido agradable en casa durante unos minutos.

13 ¿Qué emoción te hace sentir tu alimento preferido? Reflexiona en tu cuaderno.

14 Escoge un material que te resulte agradable tocar y añádelo a tu botiquín emocional.

15 ¿Qué le dirías a una persona que aprecias y se siente melancólica estos días?

16 ¿Cómo te sientes hoy? y ¿Cuánto de presente está esa emoción en tu día a día?

17 Tus tres valores principales cultivados en 2025 han sido....

18 Ruleta de la tristeza: Lluvia de ideas sobre acompañarnos en la tristeza

19 Dedicar una conducta de cuidado y cariño a tí misma.

20 ¿Son alcanzables tus objetivos de 2026? ¿Cuánto desgaste suponen?

21 Da un abrazo a alguien especial o a tí misma durante un ratito y conecta con como te sientes.

22 *Elegir receta navideña para cocinar que incluya tu ingrediente preferido.

23 Escribe pensamientos de cariño y cuidado hacia tí misma..

24 *Elige tu alimento preferido de la mesa y saborealo como si nunca lo hubieses probado y comparte tu experiencia.

25 Escribe a tu adulta del 2026 para leer el próximo año.

26 ¿Cuánto de alineados están tus propósitos con tus valores?

27 *Escribe notas con la funcionalidad de tu cuerpo para rescatarla cuando lo necesites.

28 Elige el momento más especial del año y cuéntalo a modo de historia.

29 Tus 3 valores principales para cultivar en 2026 serían...

30 ¿De qué te despides este año? Escribir y elaborar un ritual.

31 Cajita de recuerdos del 2025. Anota los recuerdos más especiales y guárdalos con cariño.

Si tienes una **relación alterada con tu cuerpo o la alimentación** habrá algunos items que no sea el momento adecuado de realizar. Te hemos señalado con un asterisco los que creemos que te pueden resultar más complicados y te invitamos a modificarlo por anotar como te sientes al respecto y poder trabajarlo en tu tratamiento psicológico.