

AMOR EN ACCIÓN

RETO DE AMABILIDAD

1-22 DE FEBRERO

Tres pasos sencillos para un
Desafío de Bondad exitoso →

1


Define tu
intención.

2


Pon la
bondad en
acción.

3

¡Celebra
la alegría!

 Establece tu
intención para
el Desafío de
Bondad: Amor
en Acción este
febrero.


DAY 1

 Nota a alguien que
parezca pasar
desapercibido hoy.
Di su nombre,
haz contacto visual
y salúdalo con
calidez.

DAY 2

 Envía un
mensaje amable
a alguien
que se te vino a
la mente — sin
razón especial

DAY 3

 Ofrece
paciencia
justo donde
más te
cuesta.


DAY 4

 Da un
cumplido
genuino — en
voz alta.


DAY 5

*muchas
gracias*
Agradece a
alguien que
hace cosas
"detrás de
escena."

DAY 6

 Sonríe
primero. Deja
que sea
contagioso.


DAY 7

 Pregunta cómo
está alguien.
Un simple
"¿Cómo estás de
verdad?" es
suficiente.

DAY 8

 Deja espacio
abierto — una
puerta, un
momento o una
conversación.

DAY 9

 Habla con
amabilidad
sobre alguien
que no está
presente.

DAY 10

 Recoge un pedacito
de basura o
acomoda un
espacio compartido.

DAY 11

 Apoya un negocio
local con gratitud

DAY 12

COMPARTE
Comparte algo
alentador — una
canción, una frase
o una historia —
con alguien más.


DAY 13

**FELIZ DIA DE
San Valentín**
Muestra amor con
acciones: escribe una
nota, haz una llamada o
haz algo pequeño que
haga sentir especial a
alguien.


DAY 14

Aprende algo
pequeño sobre la
experiencia de vida
de alguien que sea
diferente a la tuya
— escucha sin
tratar de arreglar
nada. 😊

DAY 15

 Haz una
pausa antes
de reaccionar hoy.
Elige la amabilidad
en un momento
que normalmente
haces con prisa.

DAY 16

Haz un acto de
bondad inesperado
— sin crédito, sin
explicación.
 **Bondad**


DAY 17

Ofrece ayuda
antes de que
te la pidan.



DAY 18

Si se pide
Anima a alguien
que está
trabajando por
algo difícil.

DAY 19

 Practica
la bondad
contigo misma
— háblate como
le hablarías a
una amiga.

DAY 20

 **Reflexiona:**
¿Qué acto de
bondad de este
mes se sintió
más significativo
para ti?

DAY 21

 Elige una práctica de
bondad de este desafío
y comprométete a
llevarla contigo durante
el resto del año.

DAY 22

"Porque el amor
se demuestra
con acciones."

~Dra. Heidi Blossom