

AMOR EN ACCIÓN

DESAFÍO DE BONDAD

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 parece pasar desapercibido hoy. Di su nombre, haz contacto visual y saludalo 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 prisas.

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 puede
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.