

Ríe

Relájate

Perdona

Pide ayuda

Haz un favor

Delega tareas

Expresa lo tuyo

Rompe un hábito

Haz una caminata

Sal a correr

Pinta un cuadro. Sonríe a tu hijo

Permítete brillar. Mira fotos viejas

Lee un buen libro. Canta en la ducha

Escucha a un amigo. Acepta un cumplido

Ayuda a un anciano. Cumple con tus promesas

Termina un proyecto deseado

Sé niño otra vez. Escucha la naturaleza

Muestra tu felicidad. Escribe en tu diario

Trátate como un amigo. Permítete equivocarte

Haz un álbum familiar. Daté un baño prolongado

Por hoy no te preocupes. Deja que alguien te ayude

Mira una flor con atención. Pierde un poco de tiempo

Apaga el televisor y habla. Escucha tu música preferida

Aprende algo que siempre deseaste

Llama a tus amigos por teléfono. Haz un pequeño cambio en tu vida

Haz una lista de las cosas que haces bien. Ve a la biblioteca y escucha el silencio

Cierra los ojos e imagina las olas de la playa. Haz sentir bienvenido a alguien

Dile a las personas amadas cuánto las quieres

Dale un nombre a una estrella

Sabes que no estás solo

Piensa en lo que tienes

Hazte un regalo

Planifica un viaje

Respira profundo

Cultiva el Amor