



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS

SEMANA DE

BIENESTAR PSICOLÓGICO



Lunes

Hoy inicia haciendo una lista de las cosas que dan alegría en tu vida.

Martes

Haz un plan con amigos/as para hacer algo divertido juntos/as.

Miércoles

Ordena tu lugar favorito con la play list que mas te eriza la piel al solo escucharla.

Jueves

¡Busca una receta de cocina, ármate de valor y manos a la obra!..

Si la cocina NO es lo tuyo, tranquila/o, existen los domicilios

¡Cómete el mundo de un solo mordisco!



Viernes

Haz un plan con amigos/as para hacer algo divertido juntos/as.

Sábado

Escribe una carta para agradecerte a ti mismo todo lo que has logrado este año.

"El éxito nunca es definitivo y los errores nunca son fatales. Lo que cuenta es el valor para continuar"

- Winston Churchill

Domingo

Busca en tu armario de ropa aquello que te hace sentir hermoso/a, mírate en el espejo y agradece por cada cosa que amas ver.



Autora: Dayana Castro