



RETO DE REINICIO « RESET« CHALLENGE ESPÍRITU

¡Construye tu Hábito Saludable y gana premios! Del 20 al 26 de febrero, cuando consigas un BINGO (5 en línea), participa para ganar la tarjeta de regalo semanal de \$50 en este enlace: bit.ly/3Gn4KuY

B

Encuentra algo que te haga reír y compártelo con un amigo.

Publica un post en las redes sociales o compártelo para que tus amigos sepan de qué manera pueden ser voluntarios en la YMCA.

PÁGALO DESPUÉS: Paga la comida de otra persona esta semana.

Escribe 3 afirmaciones positivas y colócalas en un lugar bien visible para recordarlas.

Encuentra una **NUEVA** inspiración: Utilizando el arte o la música, mira y escucha activamente para darte cuenta de lo que notas.

I

TÚ VAS PRIMERO: Mantén la puerta abierta para 3 personas diferentes esta semana.

PLOGGING: Caminar/Recoger basura.

Prueba una meditación guiada dos veces esta semana en YMCA360.

Practica la **compasión:** Escucha la historia o el punto de vista de otra persona y mantente curioso, abierto y sin prejuicios

Ayuda a combatir el hambre: Dona recursos (\$ o alimentos) a una despensa local.

N

Explora **SNAIL MAIL:** ¡Escribe una nota de agradecimiento a alguien a quien necesites agradecer!

Crea un oasis: Ordena, limpia, decora, diseña un espacio que te sirva para desconectar y concentrarte.

¡**ESPACIO LIBRE!**
¡**ERES LO MÁXIMO!**

Sé CURIOSO: Elige aprender algo nuevo en una situación desafiante en lugar de descartar las posibilidades.

Dile a 3 personas que las aprecias.

G

¡Dedica 30 minutos a moverte con la **NATURALEZA** para experimentar su belleza!

Dedica 10 minutos dos veces esta semana para meditar en silencio o rezar.

Practica la respiración profunda: Mientras inhalas, piensa en una palabra positiva. Mientras exhalas, piensa en liberar pensamientos negativos.

Acércate a un amigo o familiar hazle un cumplido o comparte tu gratitud.

Practica el perdón: Establece la intención positiva de dejar atrás las heridas del pasado y perdonar a alguien en tu vida.

O

Realiza **DOS** actos de bondad al azar esta semana.

Escribe 3 o más veces en un diario de gratitud, una nota post-it de alabanza o un libro de bendiciones.

Siéntate con un amigo y compartan una comida juntos.

Preséntate a un nuevo miembro del personal de la YMCA.

Sonríe a dos extraños esta semana.

Las actividades se pueden modificar para adaptarse a sus habilidades.