

12 DIAS DE ACCIONES CON SENTIDO

<https://psicologiacolombia.com/>

ACTIVIDADES

Día 1

Acepto el presente

Reflexiono sobre la aceptación de las circunstancias actuales en mi vida.
Agradezco lo que he aprendido de ellas.

Día 2

Conexión con el Pasado

Reviso fotos o recuerdos de eventos significativos en mi vida.
Agradezco las experiencias que me han formado.

Día 3

Compromiso con el Futuro

Escribo una carta a mi futuro yo, enfocándome en mis esperanzas y metas. Visualizo cómo viviré con propósito.

Día 4

Agradecimiento por las Relaciones

Escribo sobre las personas que han sido significativas en mi vida.
Agradezco por las relaciones que he construido.

Día 5

Silencio y Reflexión

Paso un tiempo en silencio, reflexionando sobre mi vida y mi propósito.
Escucho la voz interna que me guía.

Día 6

Agradecer pequeñas Victorias

Hago una lista de pequeños logros que he alcanzado recientemente.
Celebro y agradezco por cada uno de ellos

Día 7

Inspiración en otros

Leo o escucho las historias de personas que han encontrado un profundo sentido en sus vidas.
Reflexiono sobre lo que puedo aprender de ellas.

Día 8

Reflexión sobre el Dolor

Reflexiono sobre una experiencia dolorosa y busco entender cómo me ha ayudado a crecer.
Agradezco por el aprendizaje.

Día 9

Planificación de futuro

Escribo un plan de acción para continuar viviendo con propósito y gratitud.
Hago una lista de acciones concretas que puedes tomar en los próximos meses.

Día 10

Reconocer el proceso

Reflexiono sobre el camino que he recorrido en mi vida.
Agradezco por cada paso, incluyendo los desafíos.

Día 11

Conexión con la Fe

Dedico tiempo a fortalecer mi fe, ya sea a través de la oración, la lectura de textos sagrados o la meditación.

Día 12

Acto de Bondad

Realizo una acción desinteresada por alguien hoy, sin esperar nada a cambio.
Observo cómo me siento después.