



Ríe

Vive



Piensa

Perdona

Pide ayuda

Delega tareas



Expresa lo que piensas

 Rompe un hábito 

Sal a pasear. Haz un favor

Pinta un cuadro. Sonríe a tu hijo



Permítete lucir. Mira fotos antiguas

 Ve a correr con alguien 

Lee un buen libro. Canta en la ducha

Escucha a un amigo. Acepta un agradecimiento

Apaga el televisor y habla. Escucha tu música preferida

 Acaba un proyecto deseado 

Muestra tu felicidad. Escribe en tu diario

Ayuda a un anciano. Cumple tus promesas



Trátate como un amigo. Permítete equivocarte

 Haz el álbum de toda la familia 

Mira una flor con atención. Pierde un poco de tiempo



Compórtate como un niño otra vez. Escucha la naturaleza

Hoy intenta no estar preocupado. Deja que alguien te ayude

 Di a los tuyos que los quieres mucho 

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

Haz una lista de todo lo que hagas bien. Ve a la biblioteca y escucha el silencio

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

Aprende lo que siempre has soñado

Ponle nombre a una estrella

Sabes que no estás solo

Piensa en lo que tienes

Hazte un buen regalo

Respira bien a fondo

Planifica un viaje

Cultiva el amor

Feliz 2010

