El cuidado personal es fundamental para nuestro bienestar y vitalidad. Para cada día del mes, escriba formas de incorporar actividades **físicas**, **mentales** y **emocionales** para ayudarle a sentirse satisfecho. Al final de cada día, marque el calendario para cada categoría y haga un seguimiento de su progreso para a vivir su mejor vida. Manténgase informado y obtenga más información en nuestro blog específico sobre movimiento, nutrición, terapia de masaje y medicina tradicional china, visítenos en

© www.corebalancemovement.com

Calendario de desafíos del Día de Concientización sobre el Estrés de Diciembre 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas
	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales
	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales
7	8	9	10	11	12	13
1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas
2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales
3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales
14	15	16	17	18	19	20
1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas
2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales
3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales
21	22	23	24	25	26	27
1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas
2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales
3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales
28	29	30	31			
1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas	1. Físicas			
2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales	2. Mentales			
3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales	3. Emocionales			