Mini reto

Disfrute el ritmo del otoño

El otoño nos brinda un recordatorio natural para disminuir el ritmo, reflexionar y dar espacio a lo que más importa. Desafíese a disfrutar el ritmo más tranquilo de la temporada completando actividades que fomenten el descanso, la presencia y una vida más intencional. **Completa 10 actividades este mes para abrazar el ritmo del otoño.**

- [ ] Da un paseo al aire libre y observa las señales del otoño.
- [ ] Disfruta de una bebida caliente sin hacer otras cosas a la vez.
- [ ] Lee un libro, una revista o un artículo durante 20 minutos.
- [ ] Pasa una tarde reduciendo el tiempo que pasas frente a las pantallas.
- [ ] Escribe tres cosas por las que sientas gratitud.
- [ ] Escucha música relajante durante tus desplazamientos o tu descanso.
- [ ] Haz una pausa para almorzar lejos de tu escritorio.
- [ ] Duerme al menos siete horas.
- [ ] Llama o visita a alguien con quien disfrutes pasar el tiempo.
- [ ] Dedica 10 minutos a estirarte o a realizar movimientos suaves.
- [ ] Declina un compromiso que supere tu capacidad.
- [ ] Prepara una comida o un tentempié reconfortante inspirado en el otoño.
- [ ] Da un paseo sin llevar el teléfono ni otras distracciones.
- [ ] Dedica tiempo a una afición que disfrutes.
- [ ] Come sin pantallas ni distracciones.
- [ ] Reflexiona sobre algo que puedas dejar ir este mes.
- [ ] Escribe una nota de agradecimiento a alguien que haya marcado una diferencia en tu vida.
- [ ] Reserva tiempo para una actividad simplemente porque te aporta alegría.

© GBS Population Health