

## Mini desafío

# Huevos de Pascua



Esta semana estás invitado/a a buscar pequeños momentos de bienestar, calma y alegría. Hay pequeños “huevitos” (logros pequeños, momentos divertidos, chispas de alegría, etc.) escondidos a simple vista, esperando ser encontrados.

Completa este mini reto festivo eligiendo 10 “huevitos” para buscar a lo largo de la semana. No se necesita canasta.

### Busca un logro

- ☐ Algo que completaste
- ☐ Una tarea que salió mejor de lo esperado
- ☐ Un problema que resolviste
- ☐ Un momento que manejaste mejor que antes

### Busca una sonrisa

- ☐ Un momento gracioso
- ☐ Una interacción amable
- ☐ Algo inesperadamente agradable
- ☐ Un momento de risa o ligereza

### Busca facilidad

- ☐ Un atajo o una herramienta útil
- ☐ Alguien que aligeró tu carga
- ☐ Una reunión que terminó antes de tiempo
- ☐ Una decisión que no necesitó pensarse de más

### Busca gratitud

- ☐ Una persona
- ☐ Un momento
- ☐ Un recurso
- ☐ Una parte de tu rutina que normalmente pasas por alto

### Busca diversión

- ☐ Algo que te genere alegría
- ☐ Algo que te entusiasme de la primavera
- ☐ Algo inesperadamente encantador
- ☐ Un snack realmente bueno