OBJETIVOS & TAREAS PENDIENTES



2026

12 DE DICIEMBRE

Simplifica y prospera

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
		1 **Martes de Dar** Dona un artículo, apoya una causa o dedica 10 minutos a ayudar a alguien en tu comunidad.	**2** **Seminario web de coaching** Acompáñanos hoy a las 12:00 p. m. (CT) Hablaremos sobre cómo despejar tus espacios para promover un mayor bienestar.	**3** **Hazlo significativo** Ahorra un poco de dinero y crea un regalo o detalle para alguien especial este mes. ¡Un gesto considerado vale más que algo costoso!	**4** **Una lista, menos estrés** Haz una sola lista para las fiestas y marca las tres tareas que realmente necesitan tu atención hoy.	**5** **¡Feliz sábado!**
6 **Prepara una vez, come dos veces** Prepara el doble de sopa, chili o una comida al horno. Guarda la mitad para un almuerzo o cena fácil más adelante esta semana.	**7** **Muévete por 10 minutos** Programa un temporizador por 10 minutos y camina, estírate o baila. ¡Un poco de movimiento también cuenta!	**8** **"Baja el ritmo lo suficiente como para disfrutar de la temporada."**	**9** **Piensa antes de comprar** Antes de hacer una compra navideña, espera 24 horas y pregúntate: ¿Es útil, significativa y está dentro de mi presupuesto?	**10** **Despeja tu espacio** Retira cinco objetos de tu área de trabajo. Un escritorio más ordenado puede ayudarte a concentrarte en una tarea a la vez.	**11** **Come algo antes de comprar** Come un refrigerio que te deje satisfecho antes de hacer tus compras. Prueba una manzana con mantequilla de maní para evitar compras impulsivas por hambre.	**12** **Mantén tu presupuesto bajo control** Establece un límite de gastos para los regalos, alimentos y viajes que aún te faltan. Lleva un registro de cada compra.
13 **Ordena y dona** Elige un espacio y dedica 10 minutos a retirar lo que ya no utilizas. Dona lo que puedas a un refugio u organización local.	**14** **Pequeña meta del lunes** Haz que tu meta sea pequeña y específica: camina 15 minutos, llena tu botella de agua o prepara un refrigerio.	**15** **Revisión de mitad de mes ¿Cómo van tus metas?**	**16** **Descanso de las pantallas** Aléjate de tu escritorio durante 10 minutos. Mira hacia afuera, respira lentamente y dale a tu mente la oportunidad de descansar.	**17** **Evita las compras impulsivas** Compra con intención durante esta temporada. Compra solo lo que necesitas y evita acumular cosas innecesarias.	**18** **"Haz espacio en tu vida para lo que realmente importa."**	**19** **Congela una comida fácil** Prepara y congela una comida o algunas sobras este fin de semana. Agradecerás tener una opción rápida en una noche ocupada.
20 **Protege tu tranquilidad** Haz espacio para descansar diciendo amablemente que no a una tarea, salida o compromiso opcional que sientas que es demasiado.	**21** **Renovación de invierno** Recibe el invierno con una caminata al aire libre durante el día. Abrígate, disfruta de la temporada y respira aire fresco.	**22** **Una idea práctica para el almuerzo** Combina hojas verdes, granos, proteínas y vegetales para preparar una comida rápida con lo que ya tienes.	**23** **Organiza tu guardarropas** Ordena y dona la ropa que ya no usas para liberar espacio en tu clóset antes de las fiestas.	**24** **Disfruta la Nochebuena** Baja el ritmo y disfruta de un momento especial, como una tradición favorita o una comida compartida.	**25** **¡Felices fiestas!**	**26**
27 **Alivia el estrés** Haz hoy algo que disfrutes para aliviar el estrés que pueden traer las fiestas.	**28** **Elimina el desorden digital** Borra 10 capturas de pantalla, correos electrónicos o descargas antiguas. Una limpieza digital rápida puede hacer que tus dispositivos se sientan más organizados.	**29** **Aprovecha lo que ya tienes** Planifica una comida con alimentos que ya tengas en el refrigerador, congelador o despensa para reducir el desperdicio y los gastos.	**30** **Caminata para recargar energías** Sal a dar una caminata relajante de 15 minutos. El aire fresco y el movimiento suave pueden ayudarte a recargar energías.	**31** **Cierra el año con intención** Al terminar 2026, elige un hábito sencillo que quieras mantener en 2027.		

Visita nuestro blog para mantenerte al día con las últimas novedades de HealthCheck360.

HealthCheck360

HealthCheck360

@HealthCheck360