

Conéctese con los demás

La vida se navega mejor cuando se cuenta con apoyo. Mantener conexiones consistentes con familiares, amigos y colegas mejora el bienestar de todos. Dedique este mes a enfocarse en cultivar y fortalecer conexiones significativas.

Desafíos

Salga a caminar con un amigo

Comparta fotos o recuerdos con un amigo para revivir momentos divertidos

Julio

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	