



Motivadores
Mensuales

Agosto 2024



Objetivo:

¡Intenta hacer algo nuevo
dos días por semana!

Usa el calendario para
llevar un registro y sigue
los ejemplos para
comenzar.

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

Formas sencillas de intentar hacer algo nuevo:

- Toma una clase por diversión o crecimiento
- Intenta hacer una forma diferente de ejercicio
- Come un nuevo tipo de comida o de cocina
- Explora un pasatiempo que te interese
- Aprende una habilidad personal o profesional
- Tacha algo de tu lista de deseos