

DISEÑA UNA VIDA FELIZ

365 días de
Felicidad



@AnaGCounselor

DISEÑA UNA VIDA FELIZ
365 días de felicidad.

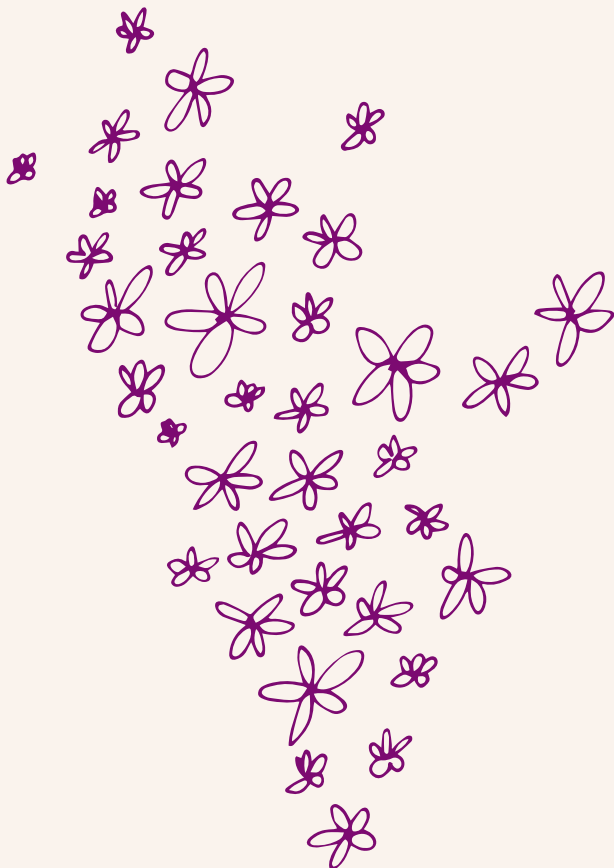
2024, Ana Laura Garza García.
Pseudónimo: Ana G Counselor®

Edición Digital e Impresa.
Diseño gráfico: Ana Laura Garza García
Primera Edición.
Editado por: Ana Karen Elizondo Escamilla
y Ana Laura Garza García.
Editorial PAXInC®.

Todos los derechos reservados.
Ninguna parte de esta publicación,
incluido el diseño de la portada, puede ser
reproducida, almacenada o transmitida en
manera alguna ni por ningún medio,
sin permiso previo de la autora.

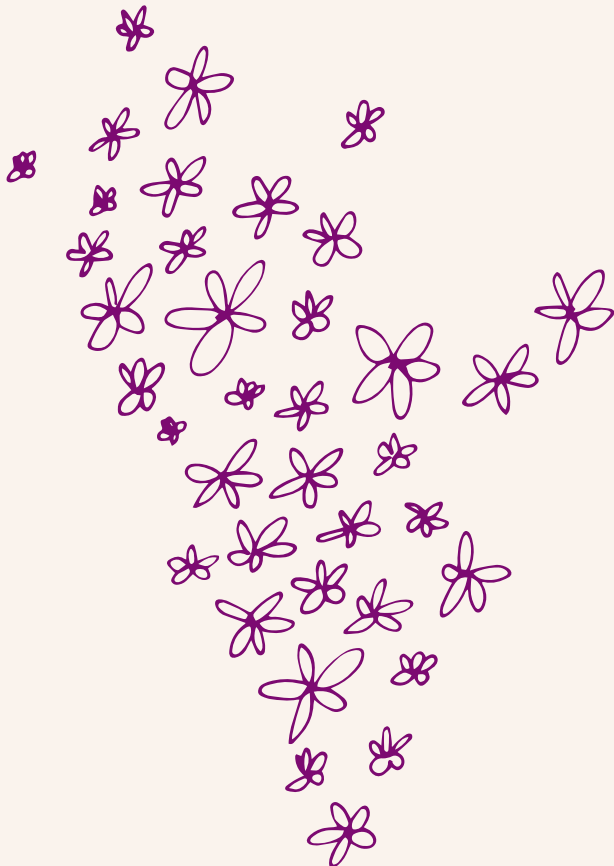
Impreso y distribuido digitalmente desde
Monterrey, Nuevo León, México.

@AnaGCounselor



A mis maestros de la Felicidad,
Jesús y David.

Con amor,
Ana



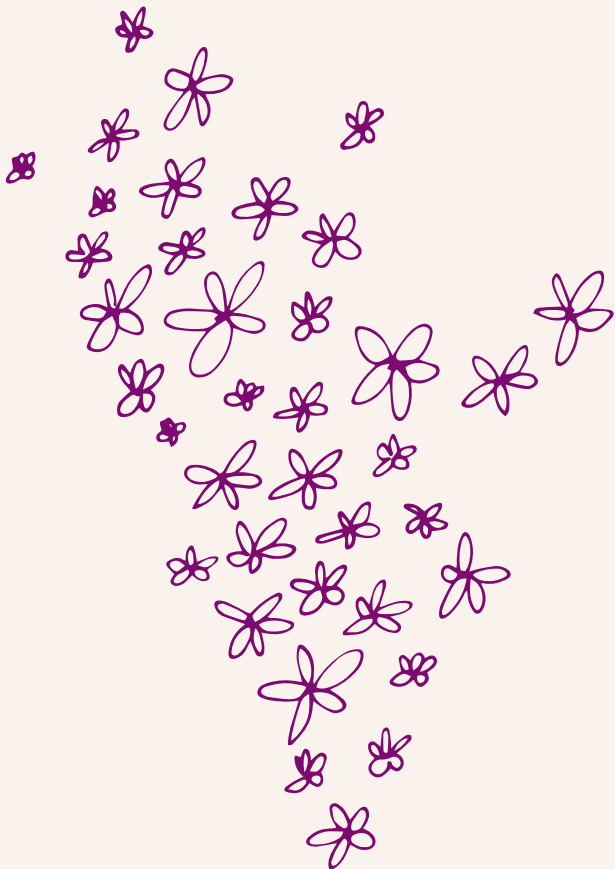
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 1

Respira.

Necesitas estar
viv@ para ser
feliz.



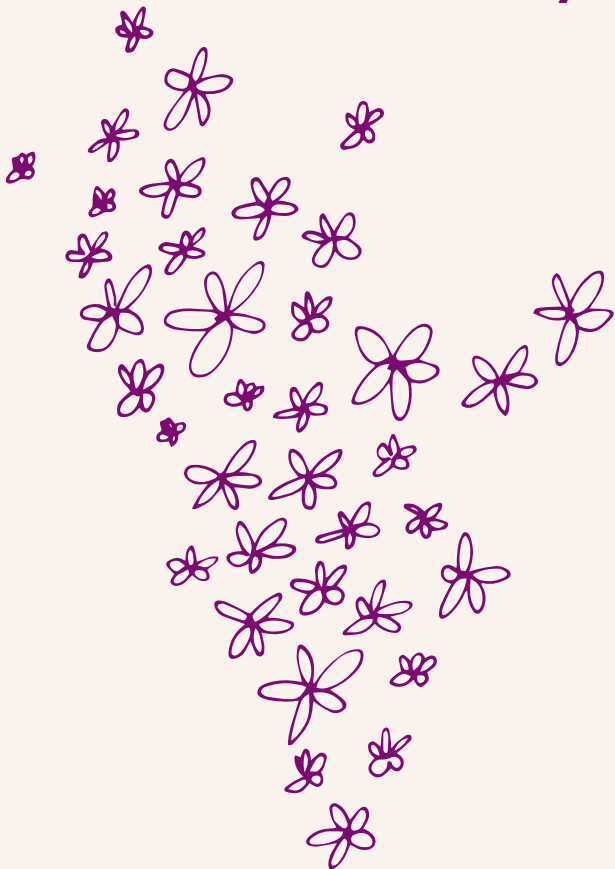
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 2

Sonríe.

Aún sin ganas ni
motivos.



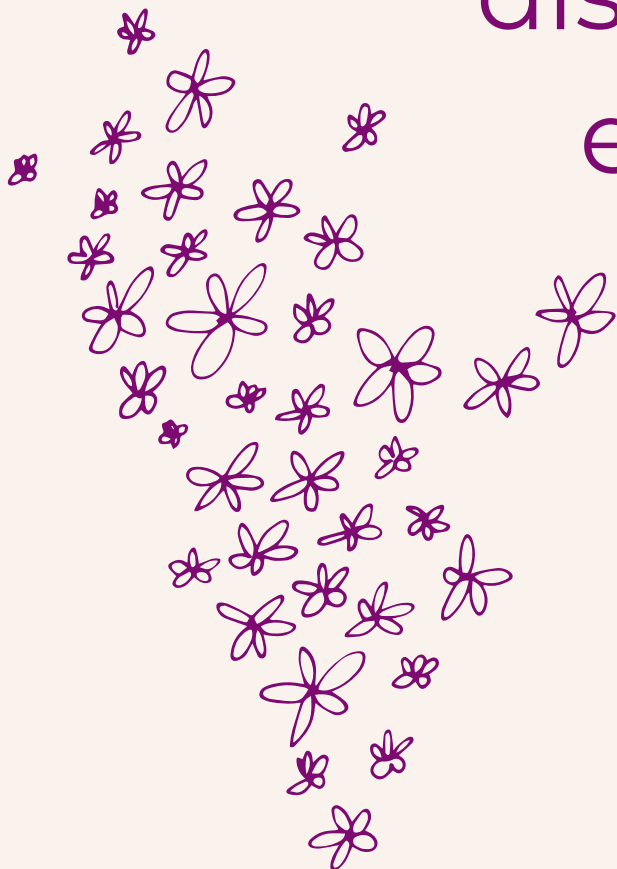
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 3

Muévete.

Tu cuerpo está
diseñado para estar
en movimiento.

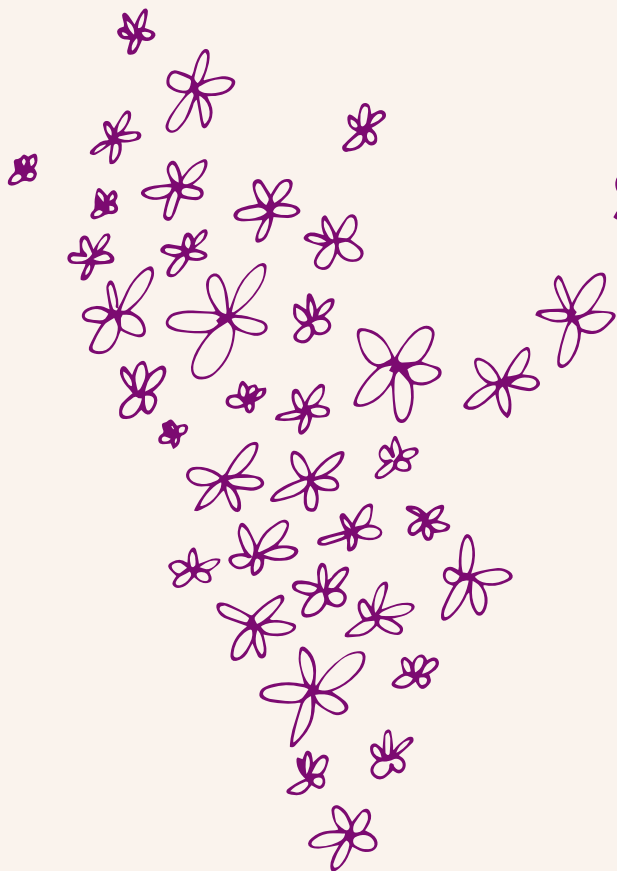


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 4

Toma el sol.
La vitamina D
te ayudará a
sentirte mejor.

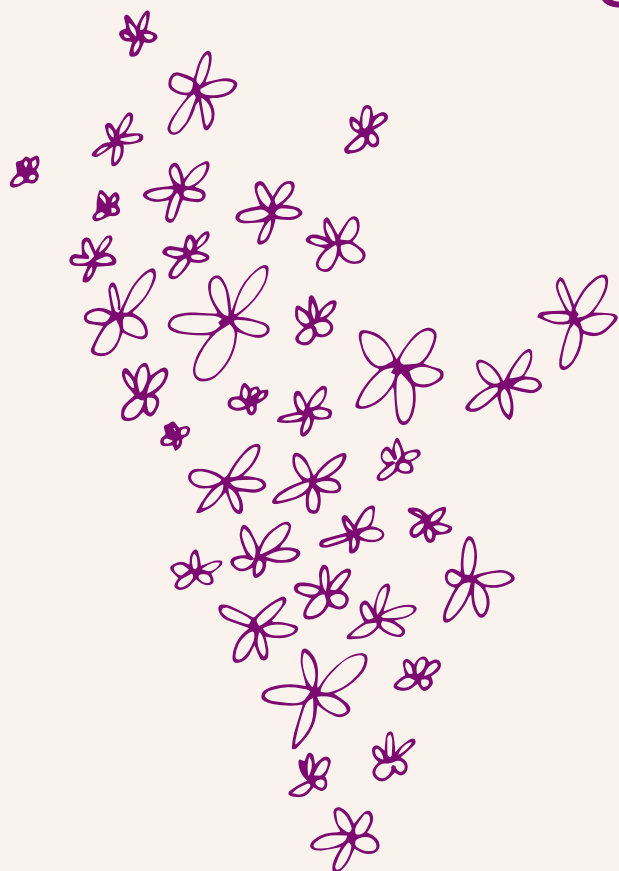


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 5

Abraza
a los que amas.

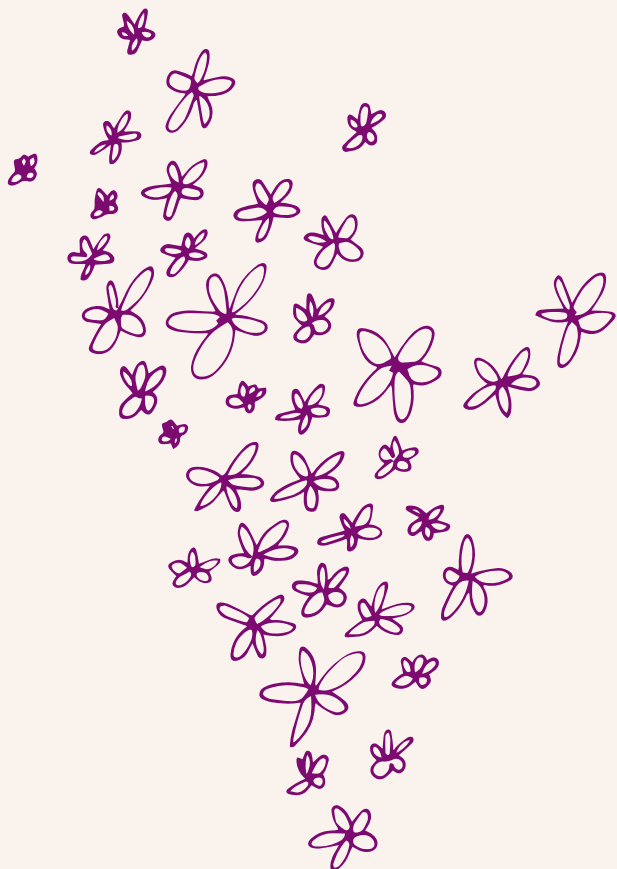


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 6

Juega.
Especialmente
con tus hij@s.

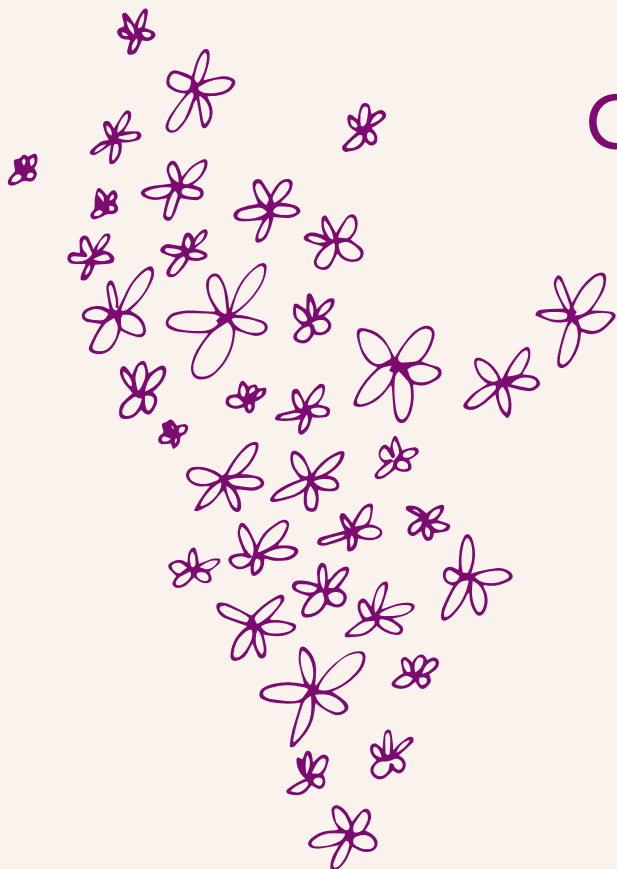


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 7

Ayuda
a alguien
que lo necesite.



@AnaGCounselor

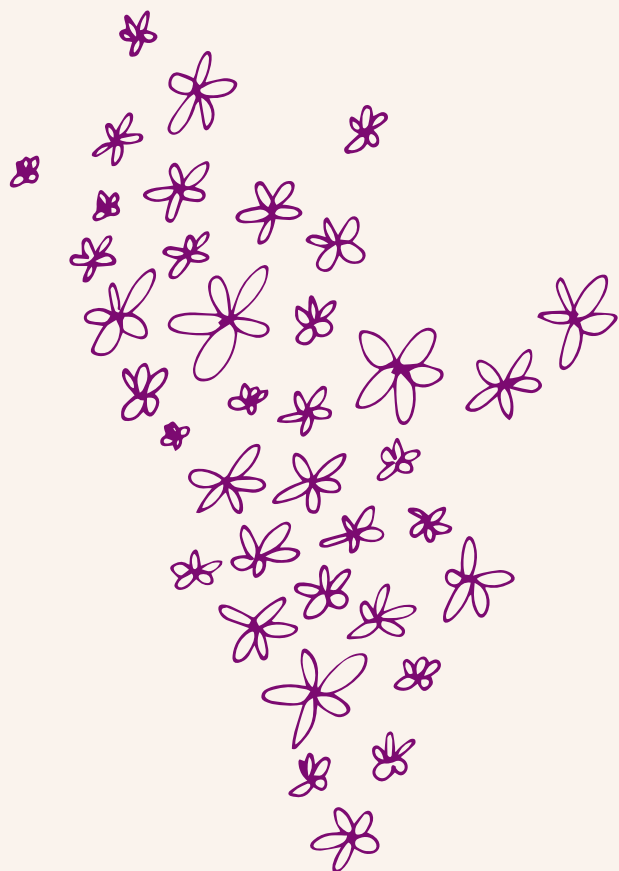
Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 8

Paga una deuda.

Esa,

que te quita
el sueño.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

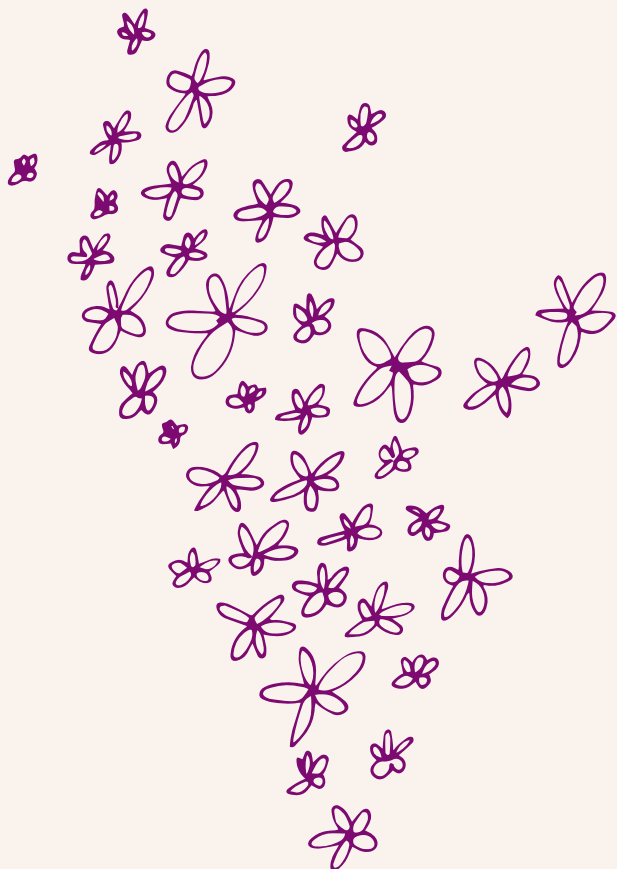
Día 9

Ora

unos

momentos

en tu día.

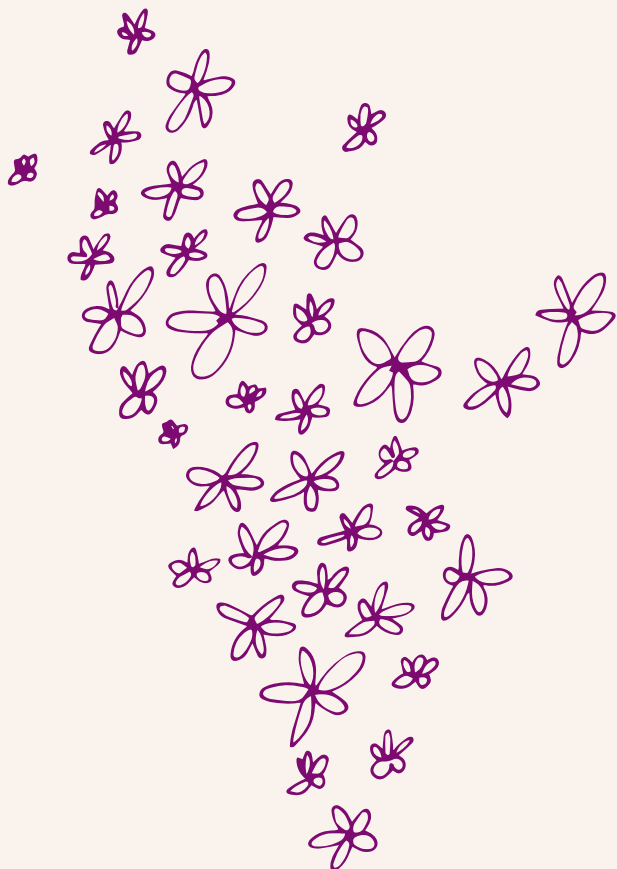


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 10

Pide ayuda
si la necesitas.

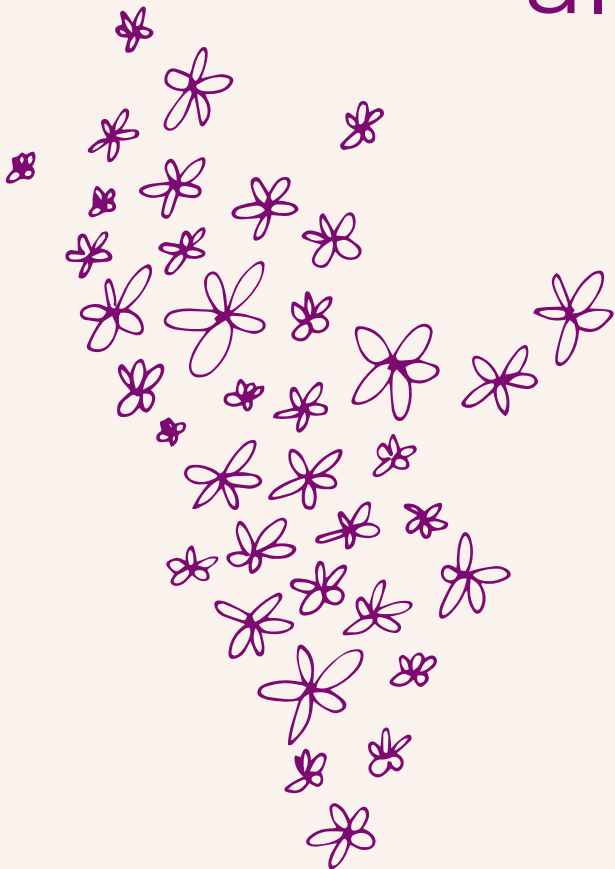


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 11

Dedica tiempo
a eso que te da
alegría y felicidad.

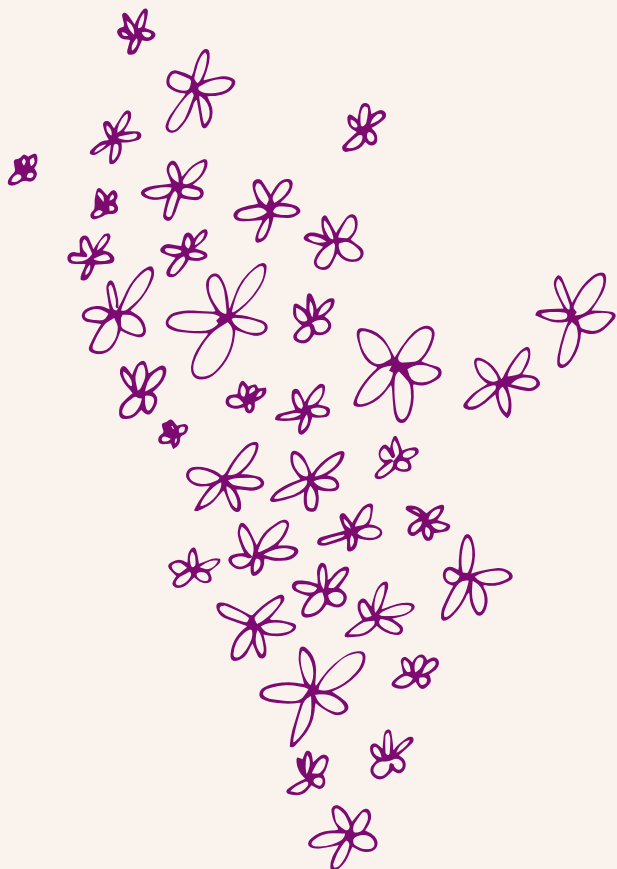


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 12

Pon orden
a un espacio
pequeño.

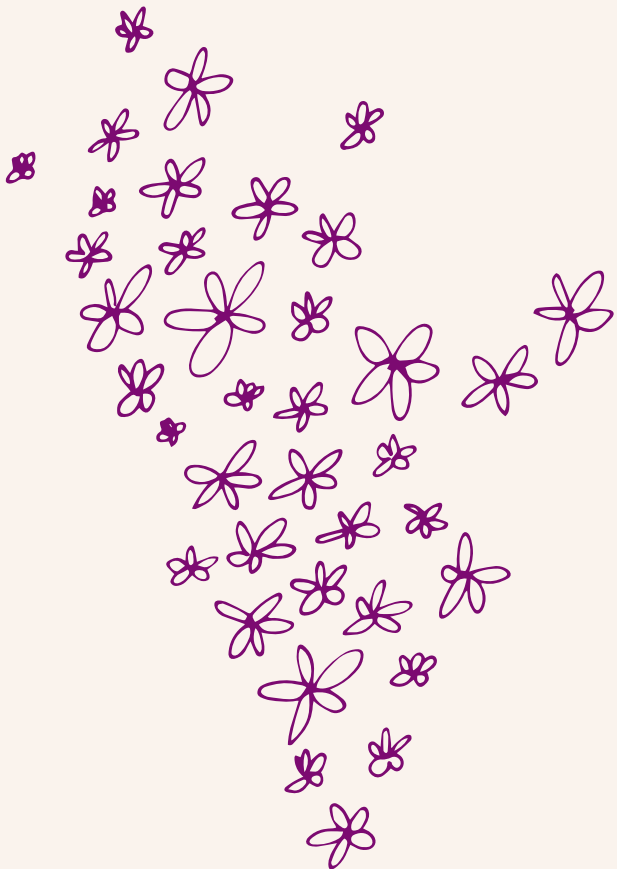


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 13

Dona algo
que no uses y
pueda ayudar
a alguien.

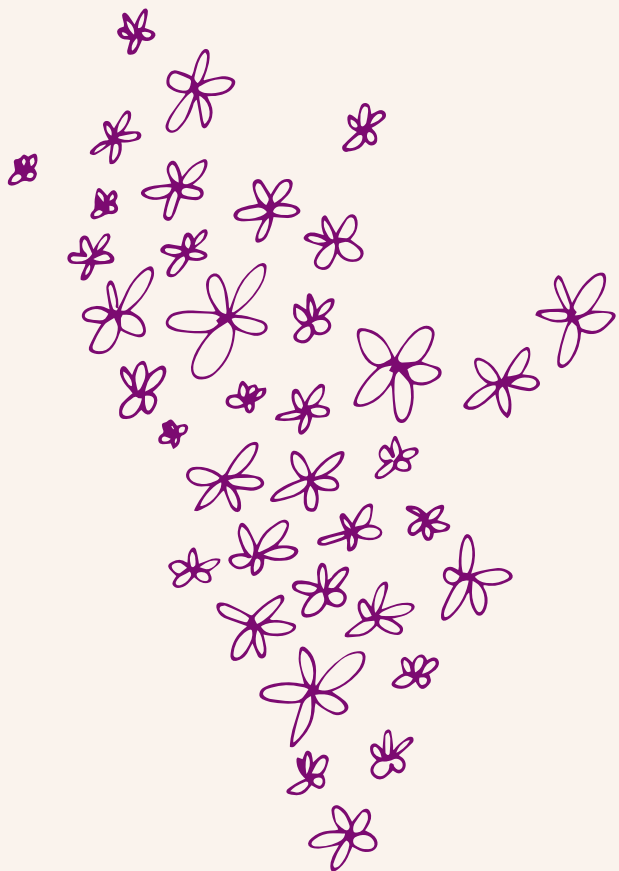


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 14

Practica eso
que haces
muy bien
y te encanta.

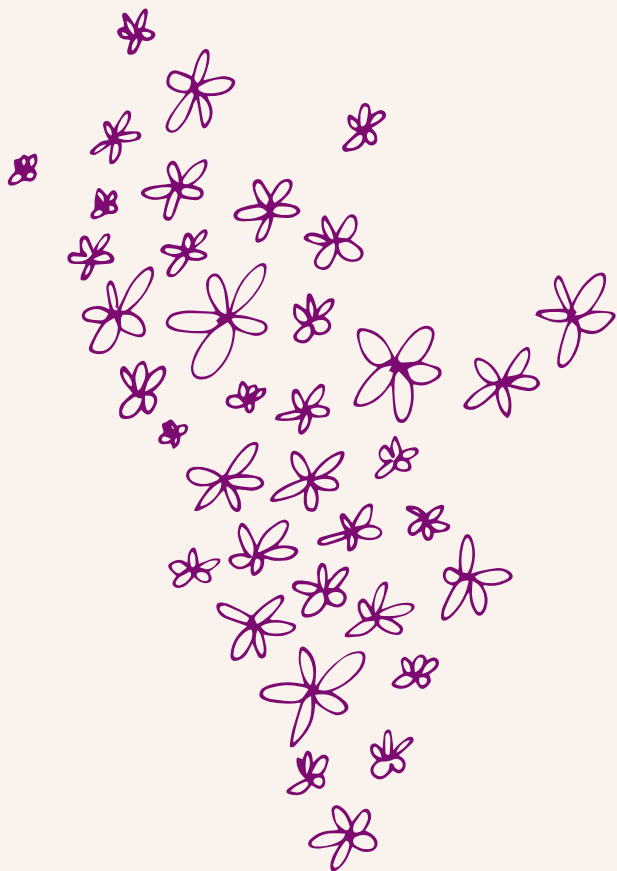


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 15

Perdónate.
Hiciste lo mejor
que pudiste.

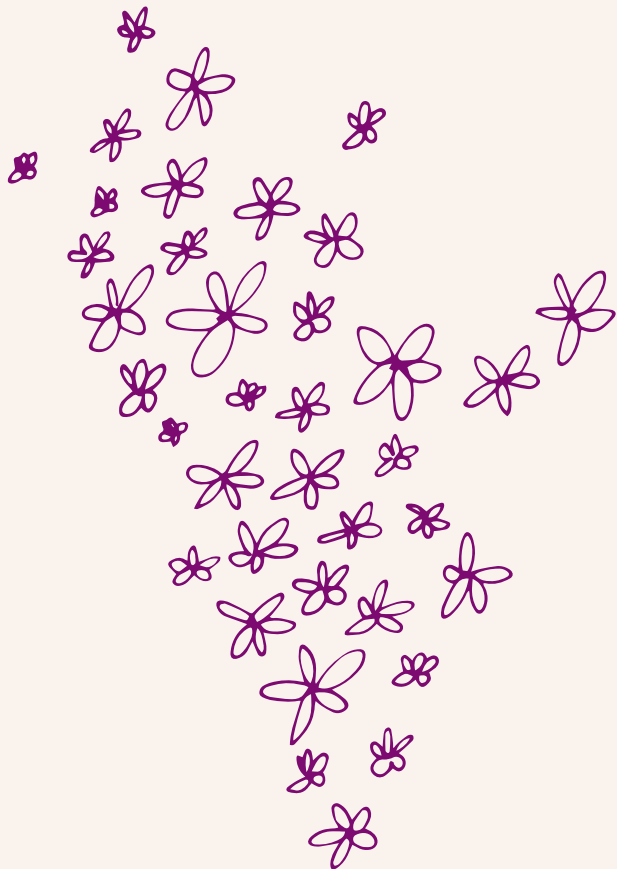


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 16

Hidrátate.
Toma agua
natural.

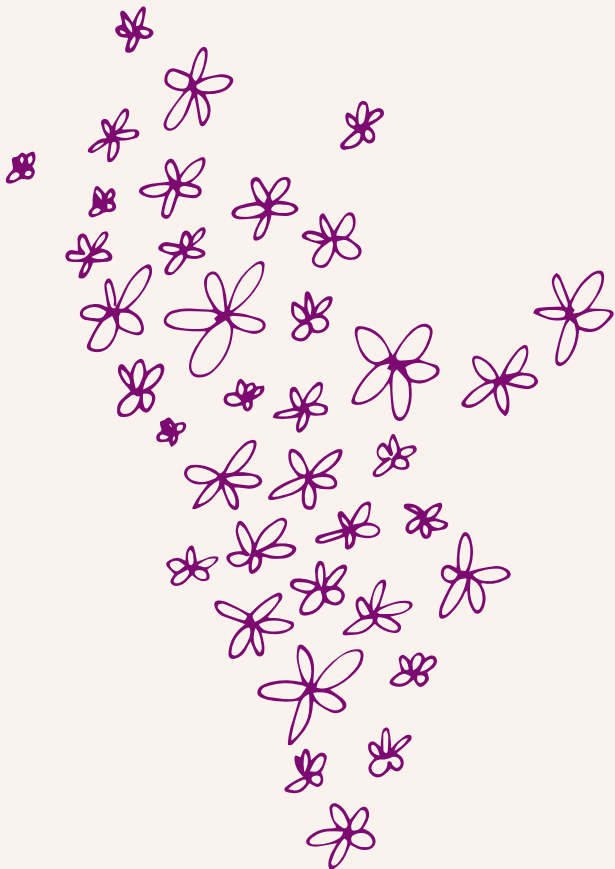


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 17

Dile a tu familia
que la amas.

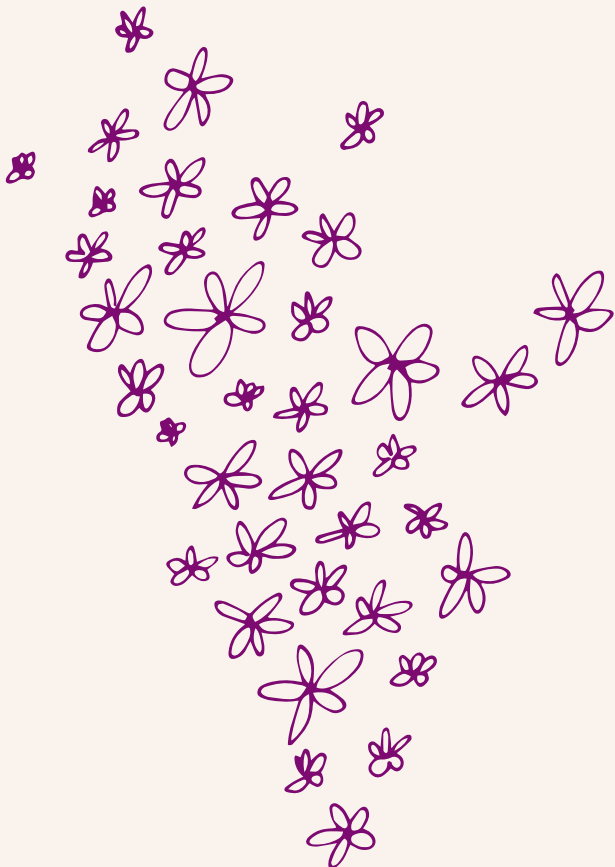


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 18

Mírate al espejo,
sin criticarte.

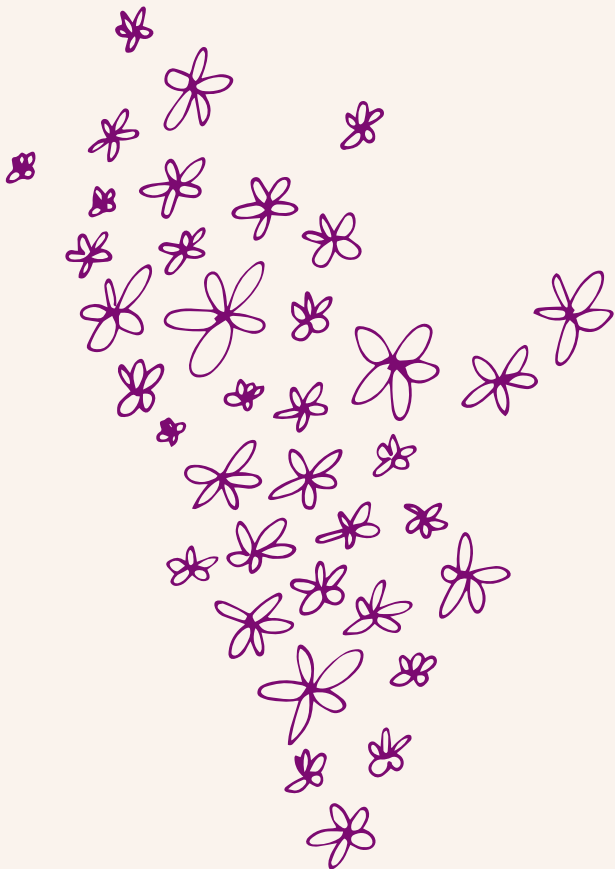


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 19

Escucha música
que disfrutes.

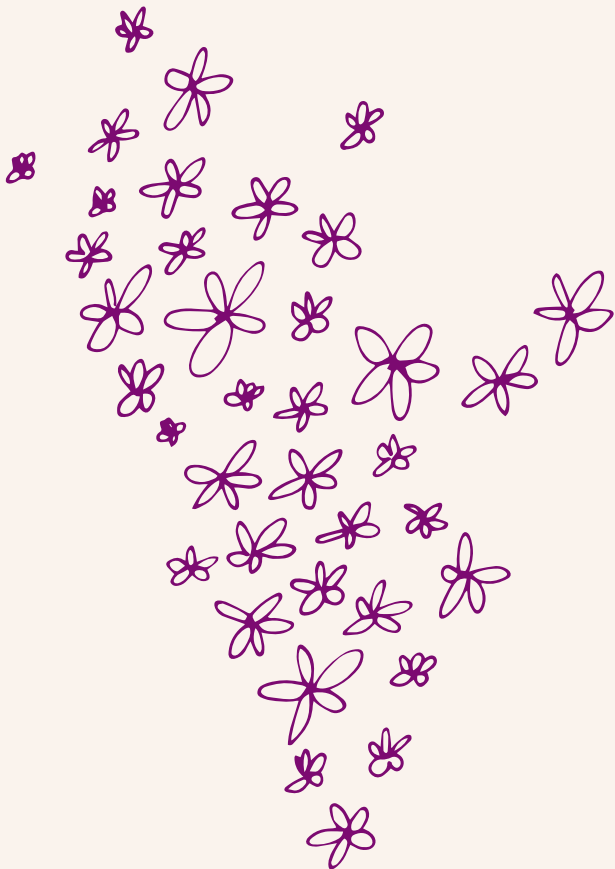


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 20

Resuelve
ese pendiente
que has
pospuesto.



@AnaGCounselor

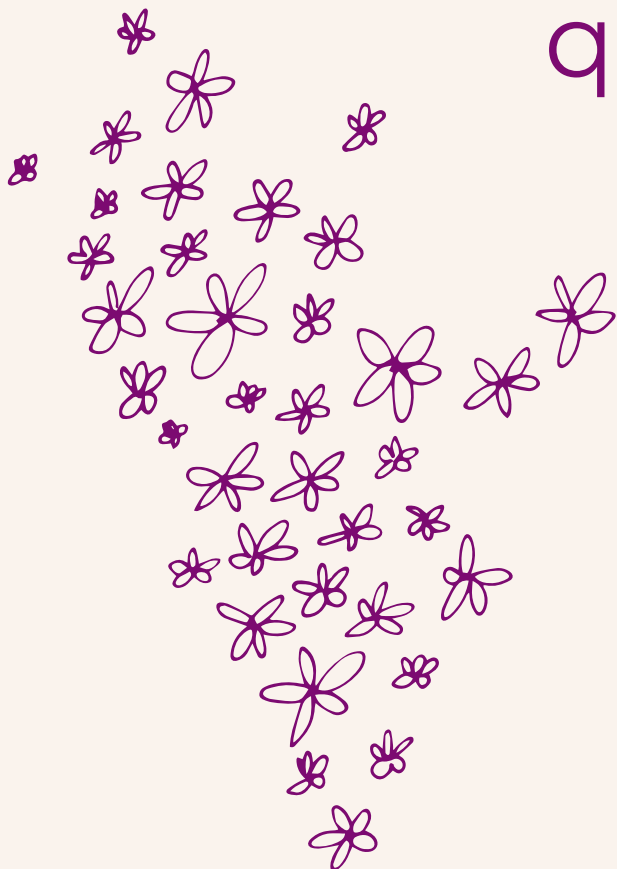
Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 21

Di basta

a eso

que no está bien.



@AnaGCounselor

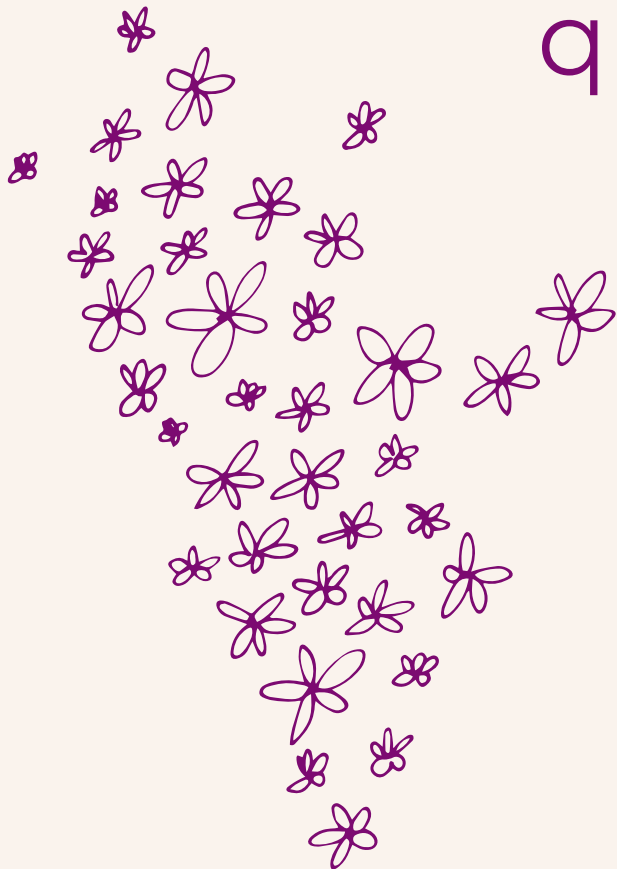
Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 22

Canta

esa canción

que alegra tu día.

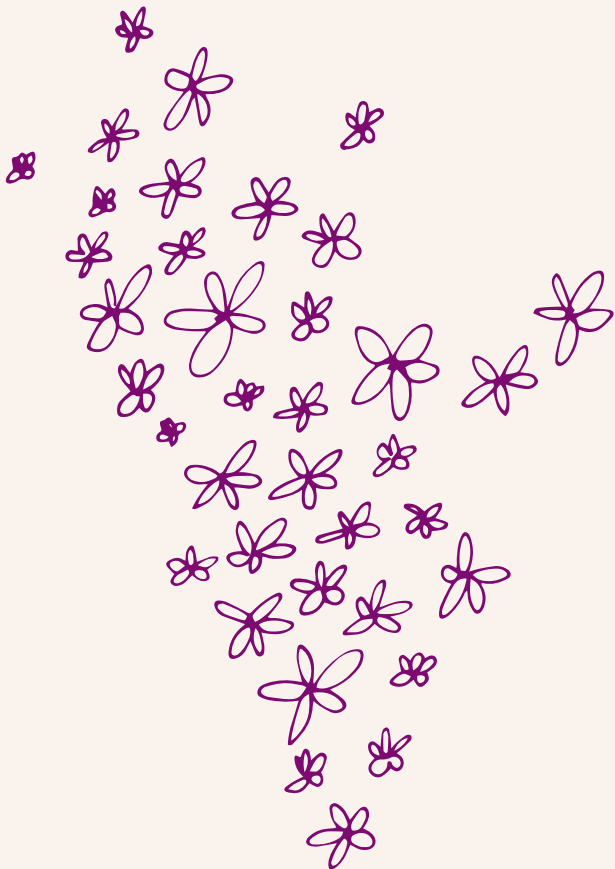


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 23

Pon un límite
que necesitas.

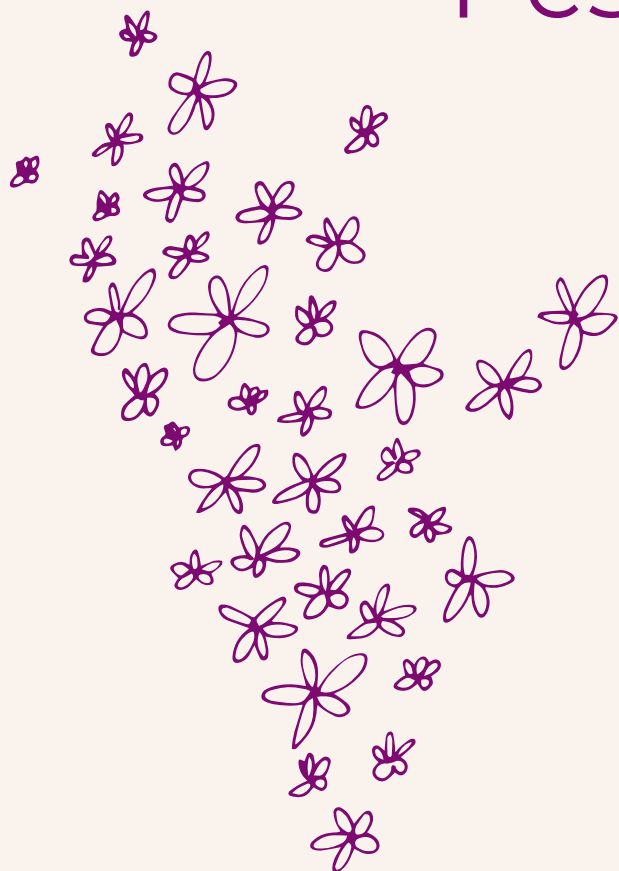


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 24

Pregúntate:
¿Qué me da felicidad?
Y escribe tu respuesta.

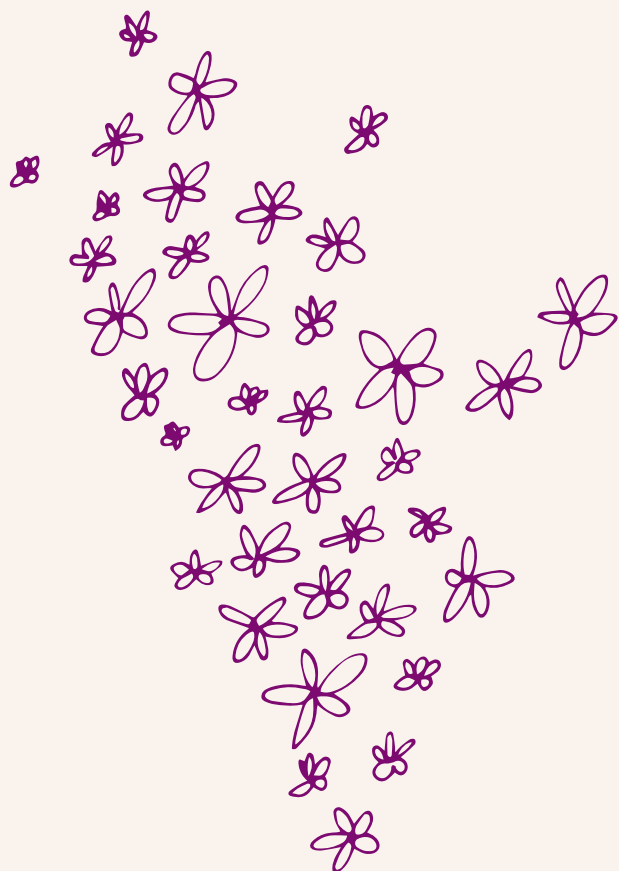


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 25

Suelta
esa amargura
que no te
permite vivir.

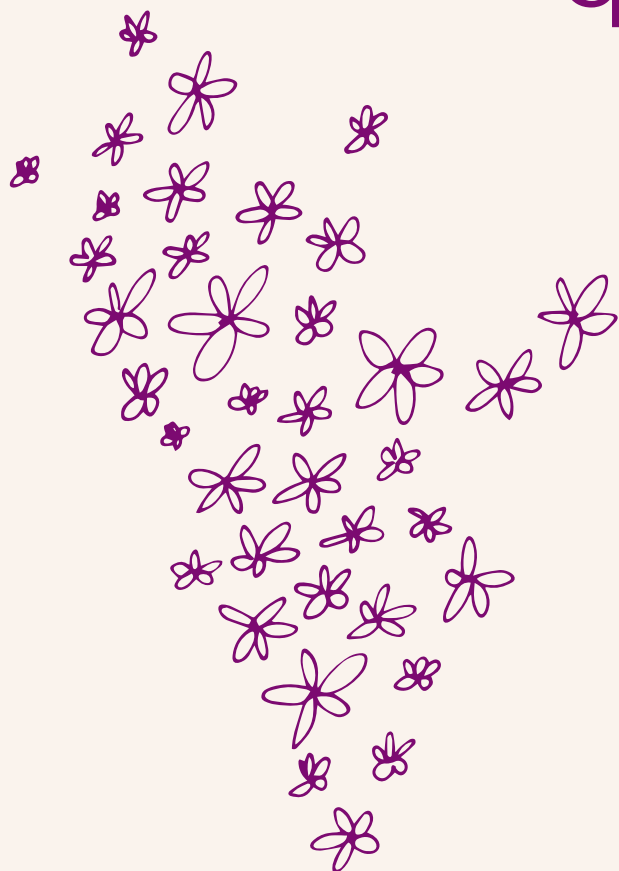


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 26

Reconóciate algo
que has logrado.

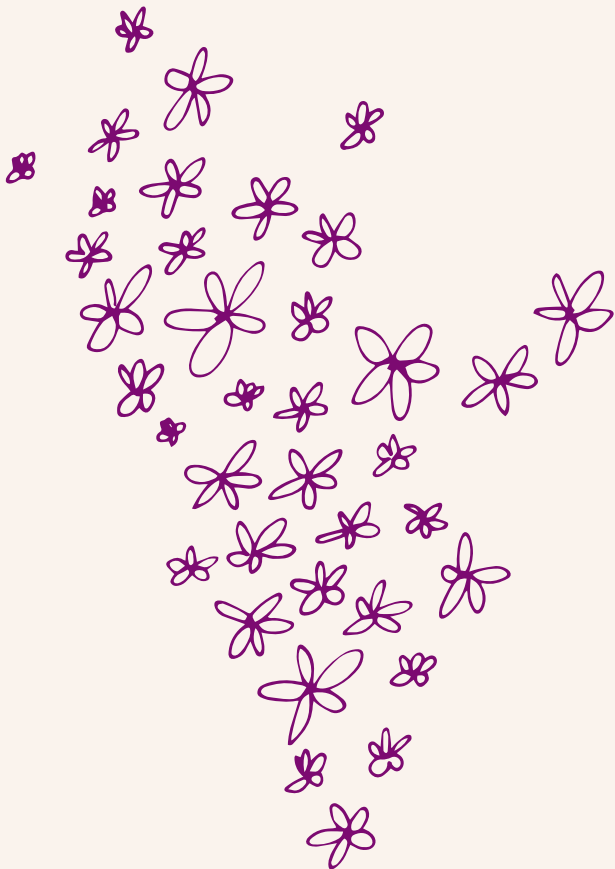


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 27

Lee algo
que te ayude
a ser mejor.



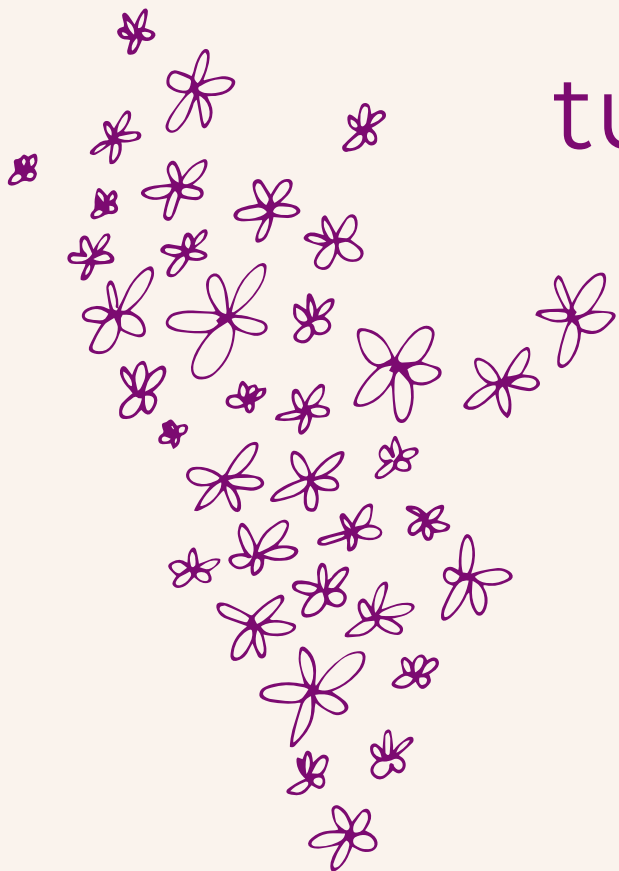
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 28

Habla
con

tu mejor amig@.

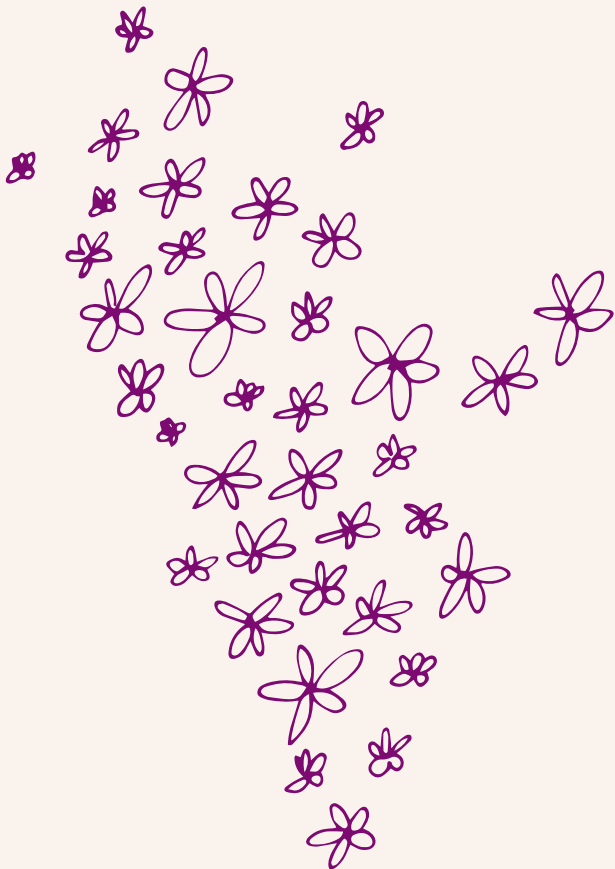


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 29

Mira el atardecer,
como si fuera
la primera vez.



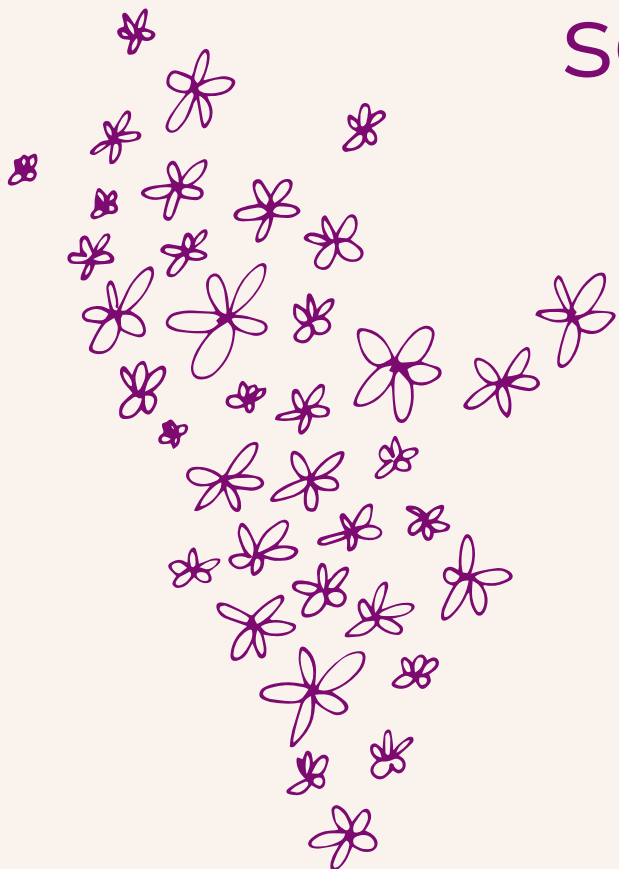
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 30

Baila

y deja que el ritmo
se apodere de ti.

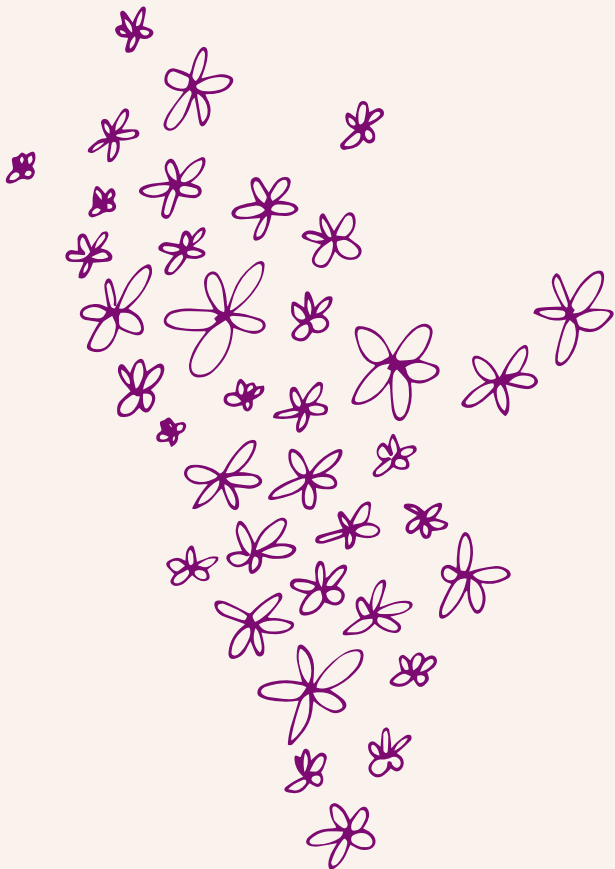


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 31

Haz una lista
de lo que
te hace feliz.

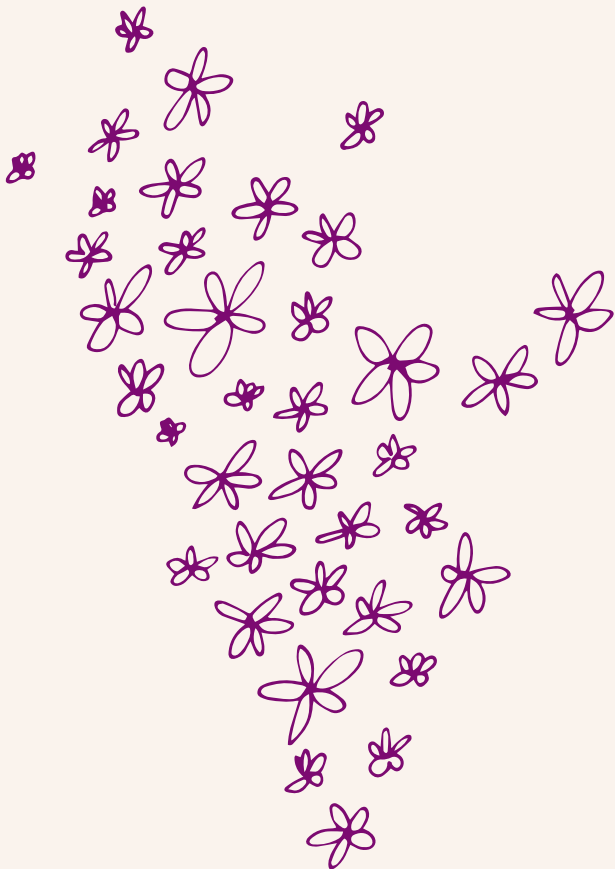


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 32

Recuerda los
momentos más
felices de tu
vida.

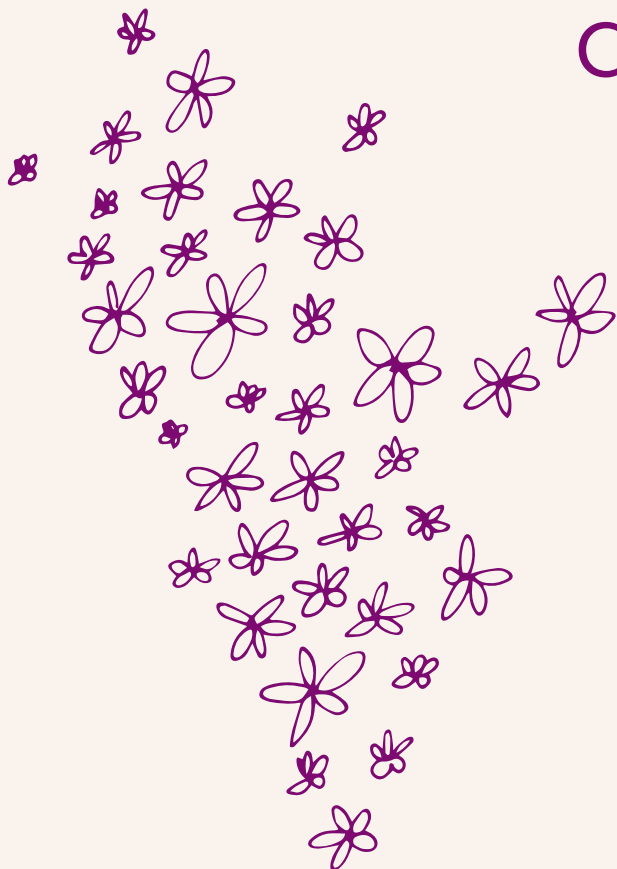


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 33

Respira profundo,
haz hecho lo mejor
que has podido.

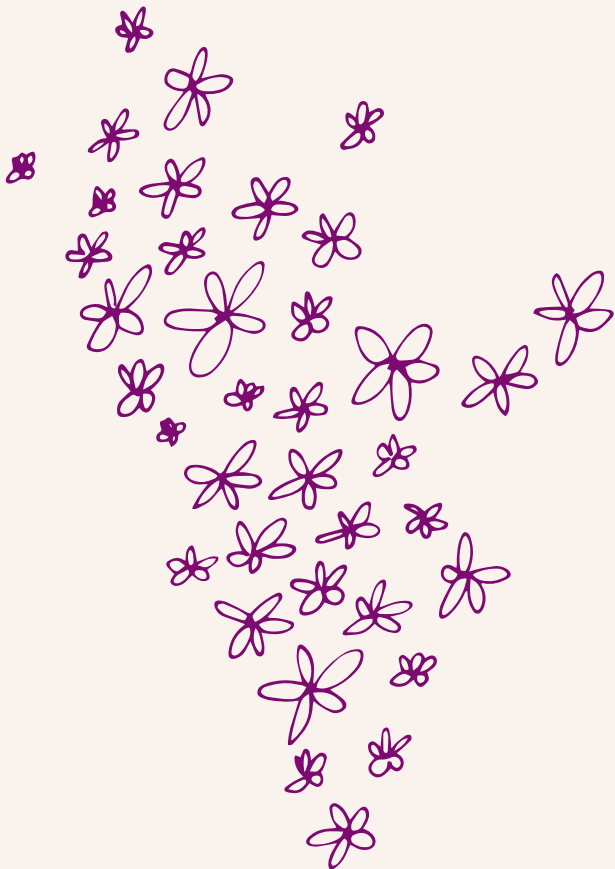


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 34

Estírate con
suavidad.
Tu cuerpo te
guiará.

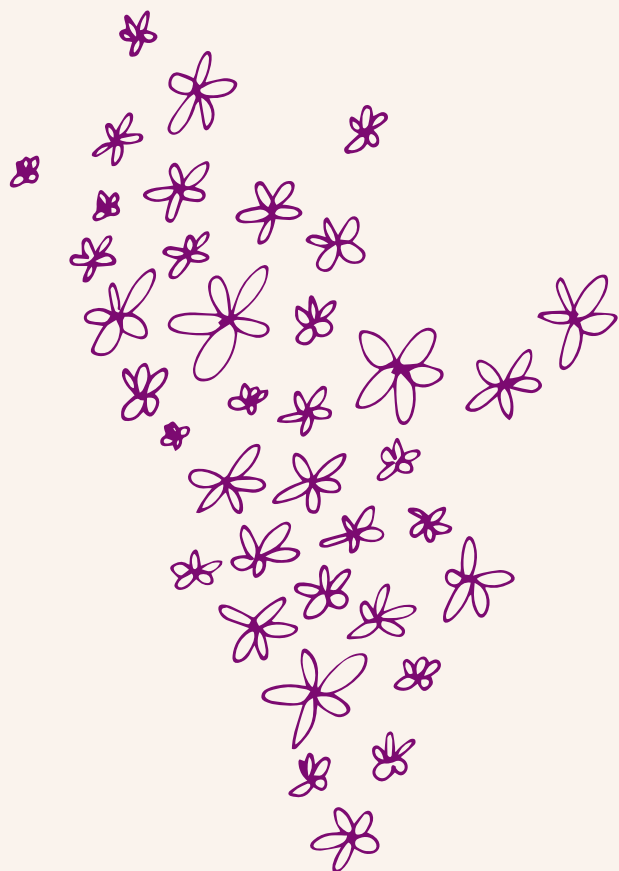


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 35

Siente el viento
en tu rostro.

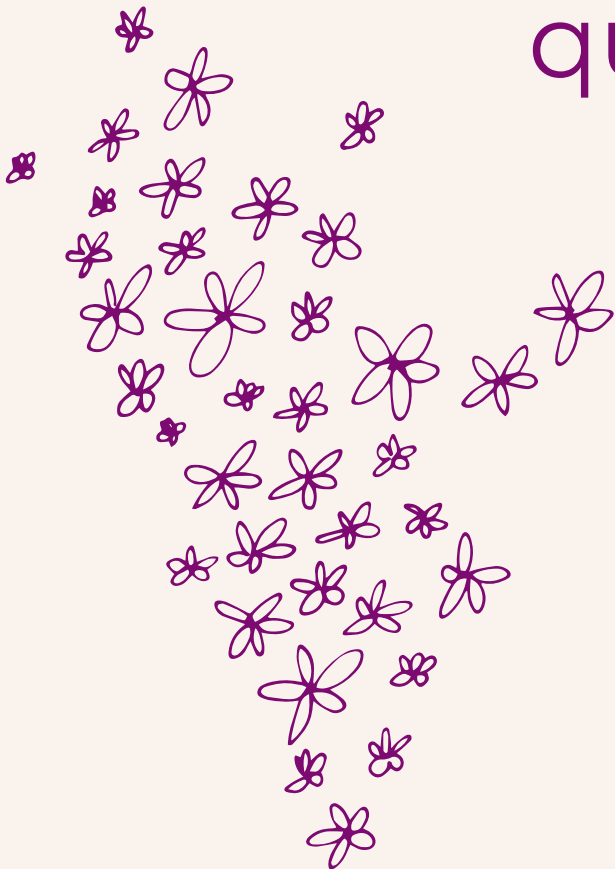


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 36

Abrázate
y reconforta al niñ@
que llevas dentro.

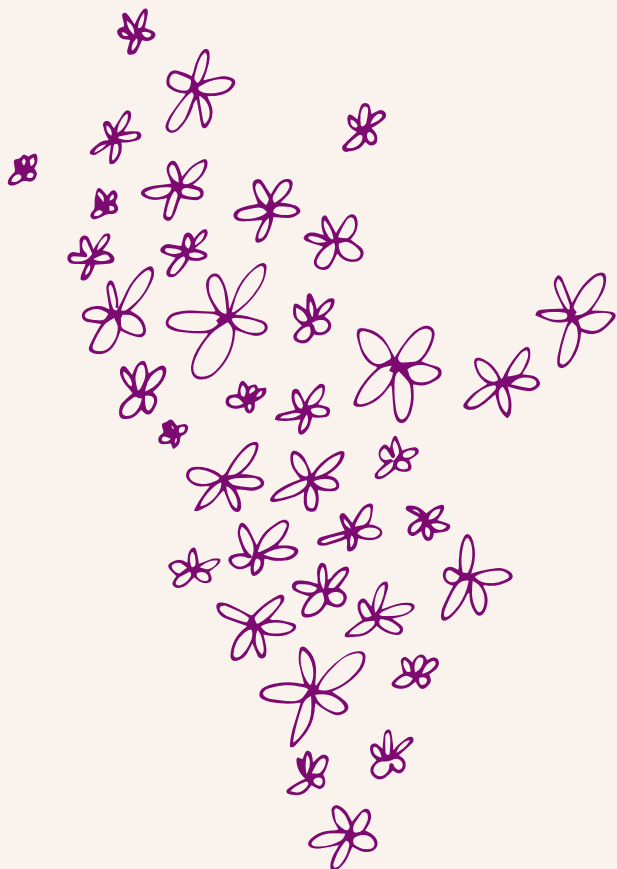


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 37

Búrlate de ti,
no te tomes
tan en serio.



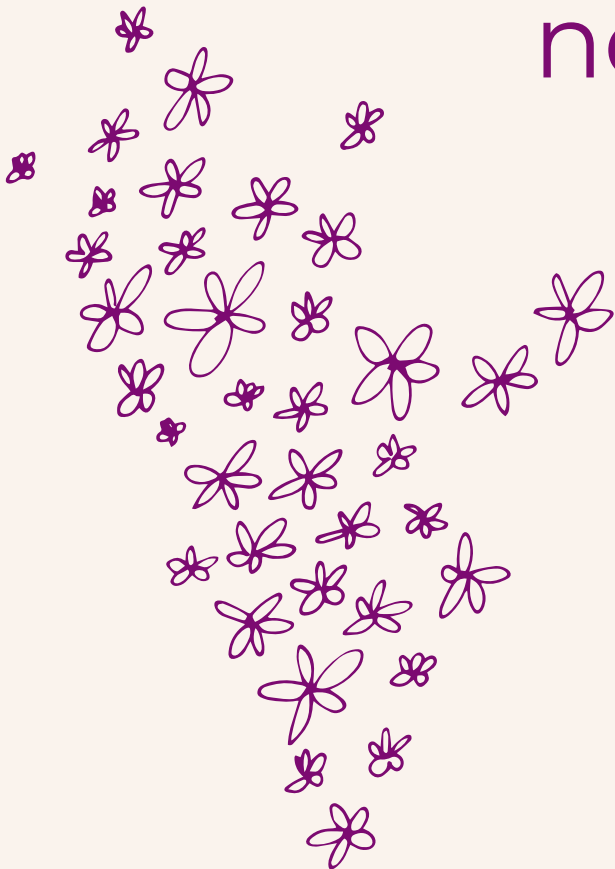
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 38

Ayúdate.

Simplifica tu vida,
no te compliques
más.

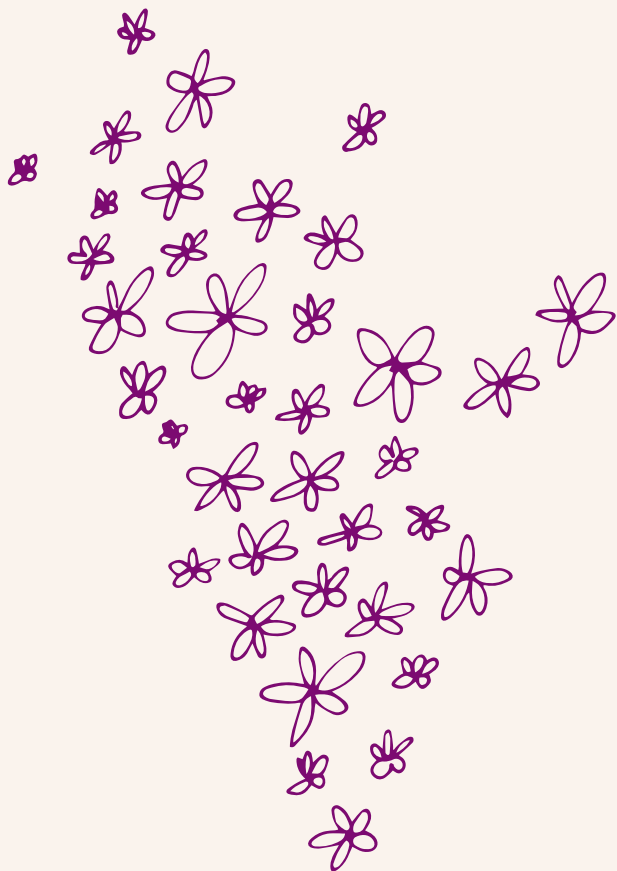


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 39

Regálate
tranquilidad
financiera.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 40

Agradece a Dios,
la vida, a ti
y a los demás
todo lo que hay.

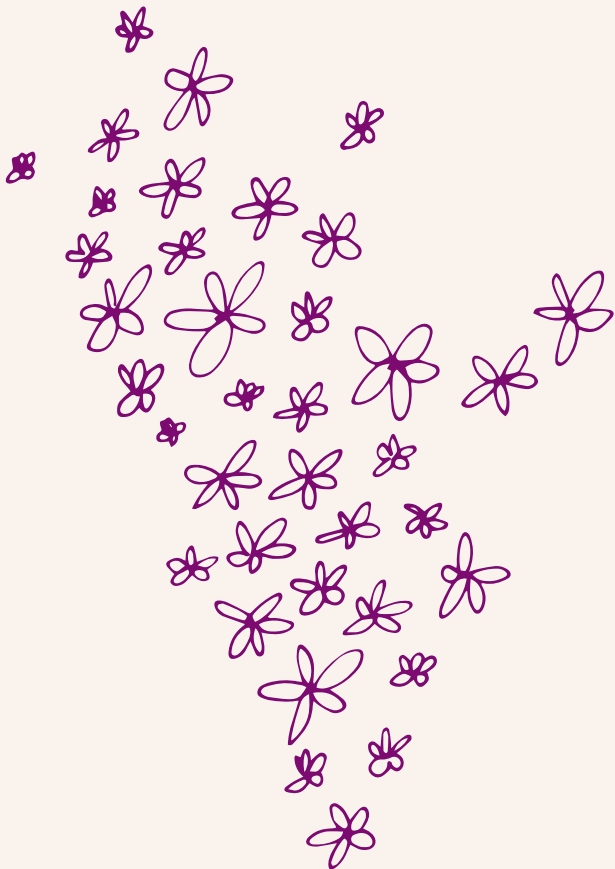


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 41

Delega.
No puedes
hacerlo todo.

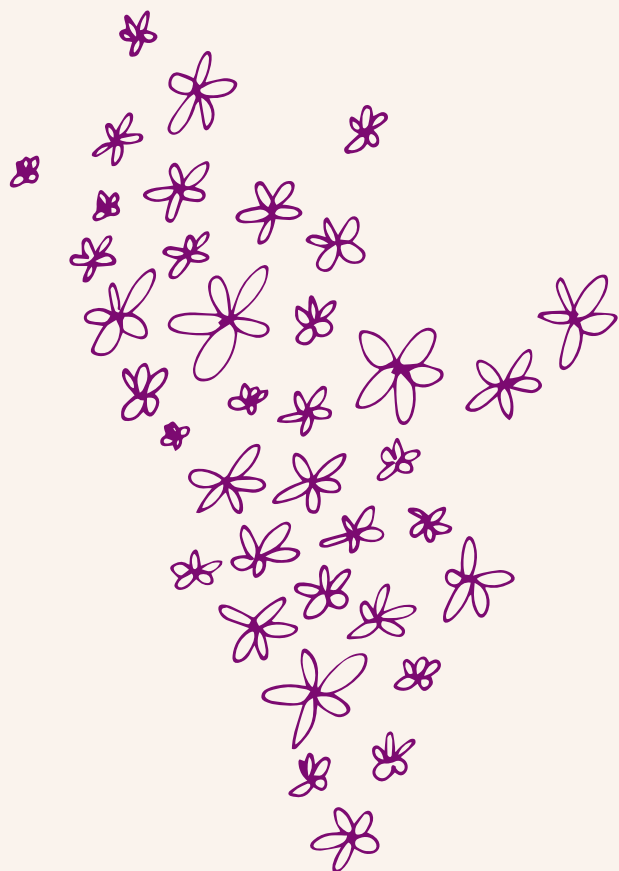


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 42

Aprecia
el arte y la belleza.

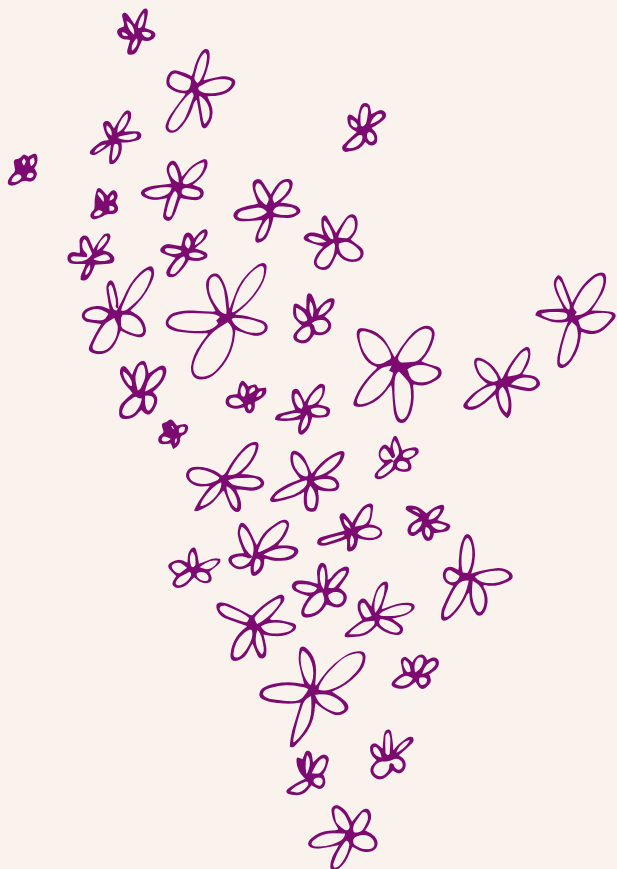


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 43

Depura
tu interior
y tu exterior.

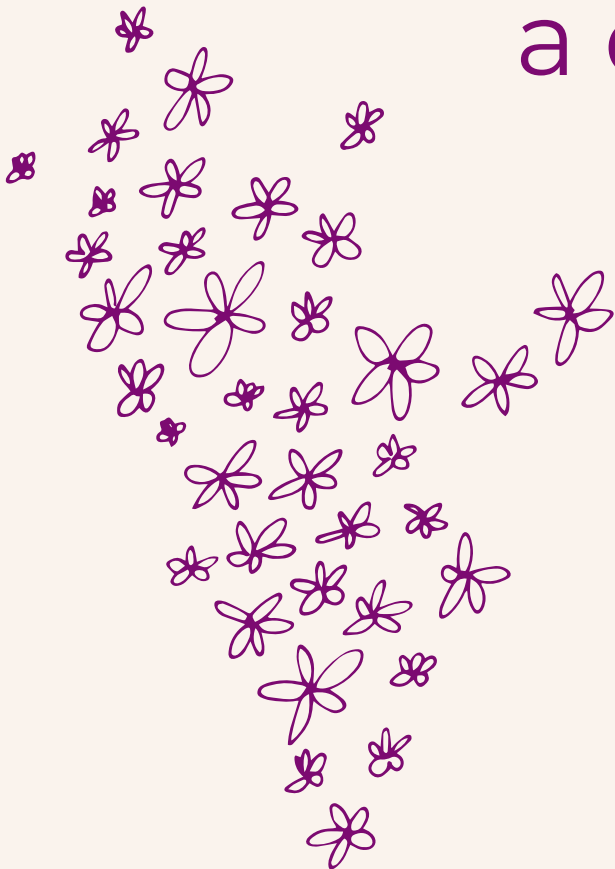


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 44

Regala
tu tiempo
a quien lo aprecie.

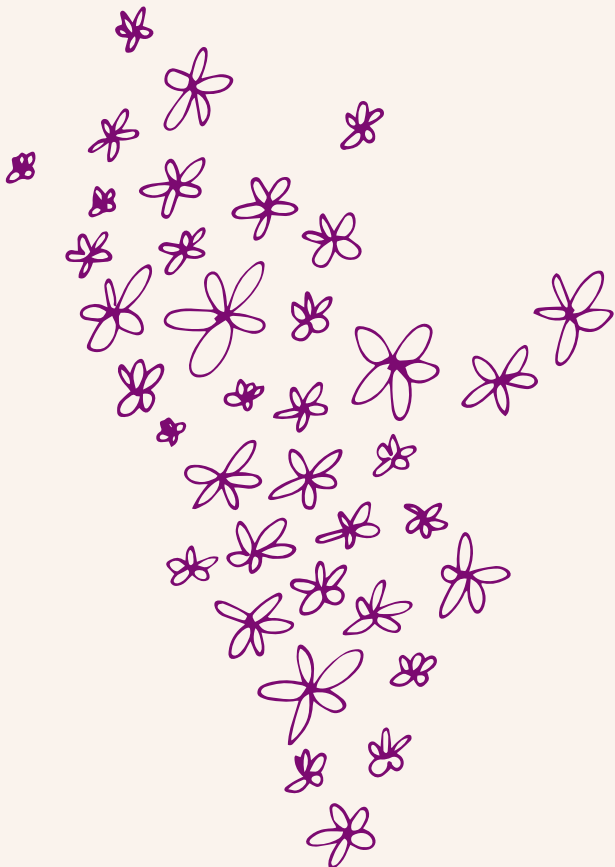


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 45

Aprende algo
que siempre
has querido
aprender.

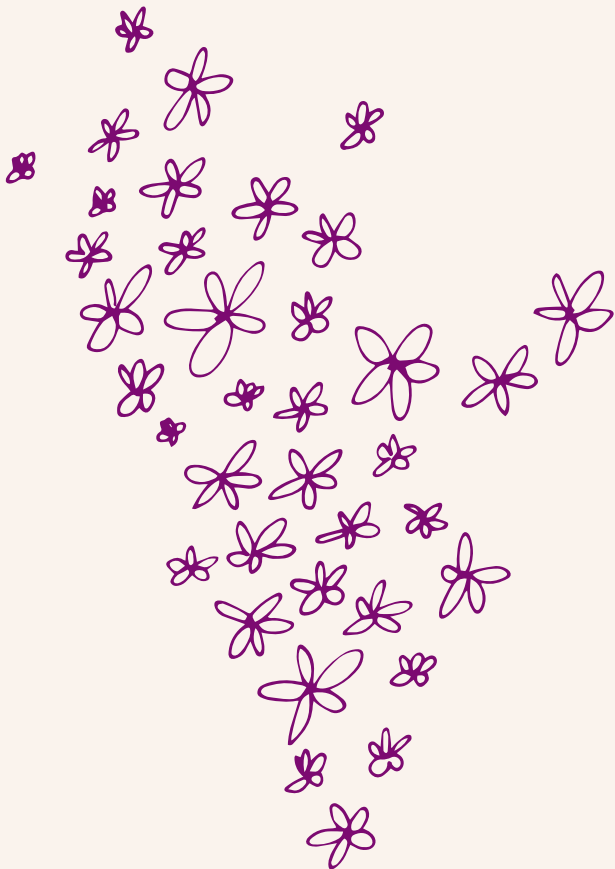


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 46

Libérate,
eres inocente.

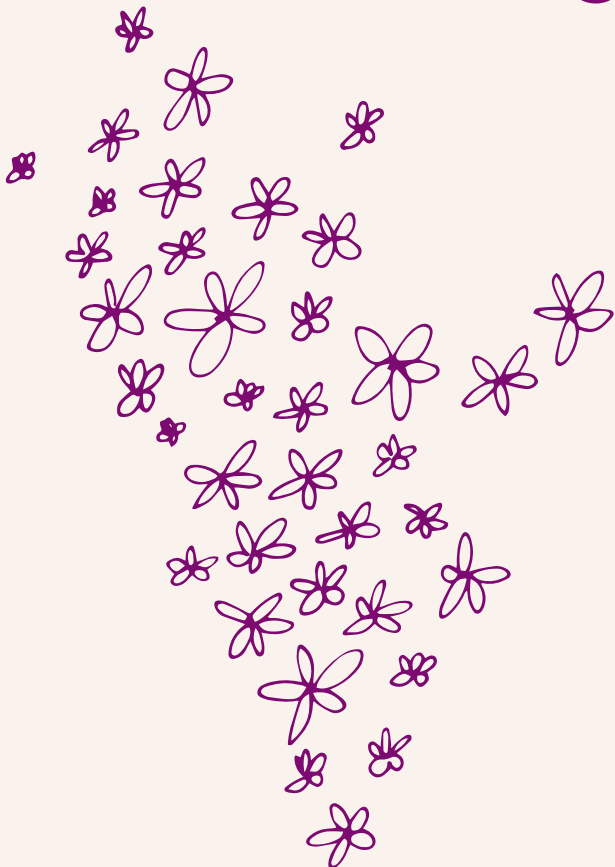


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 47

Oxígenate
en la naturaleza.

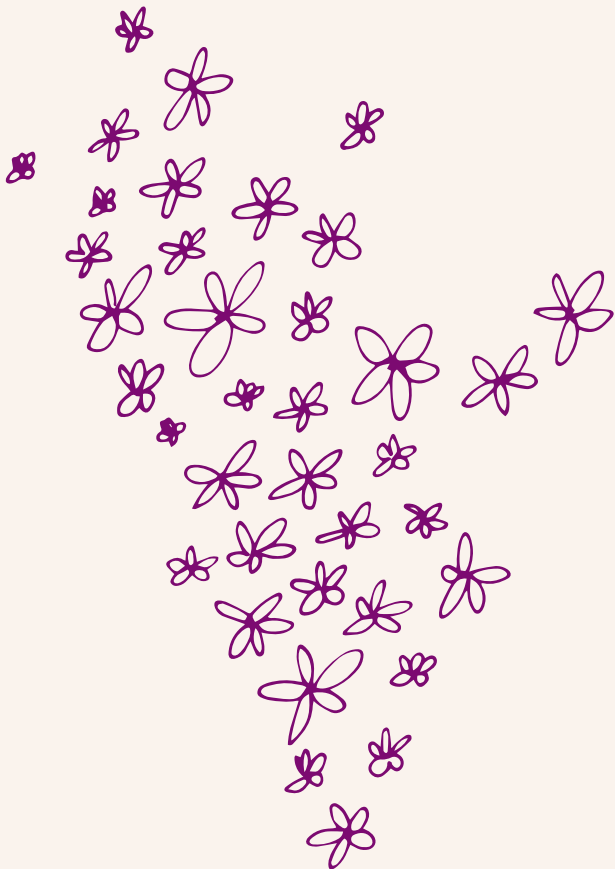


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 48

Acepta
a tu familia
con paz.

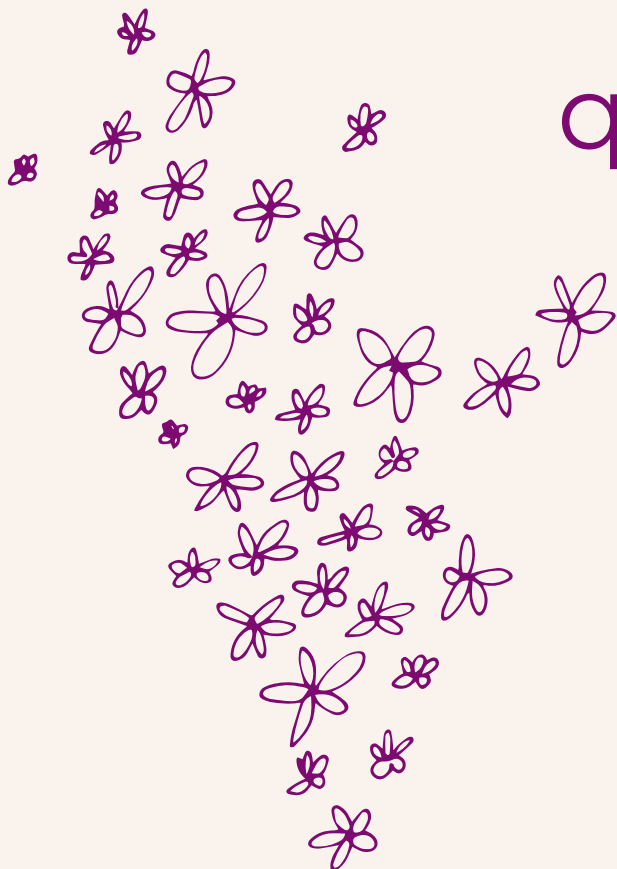


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 49

Reconoce
las cosas
que has logrado.

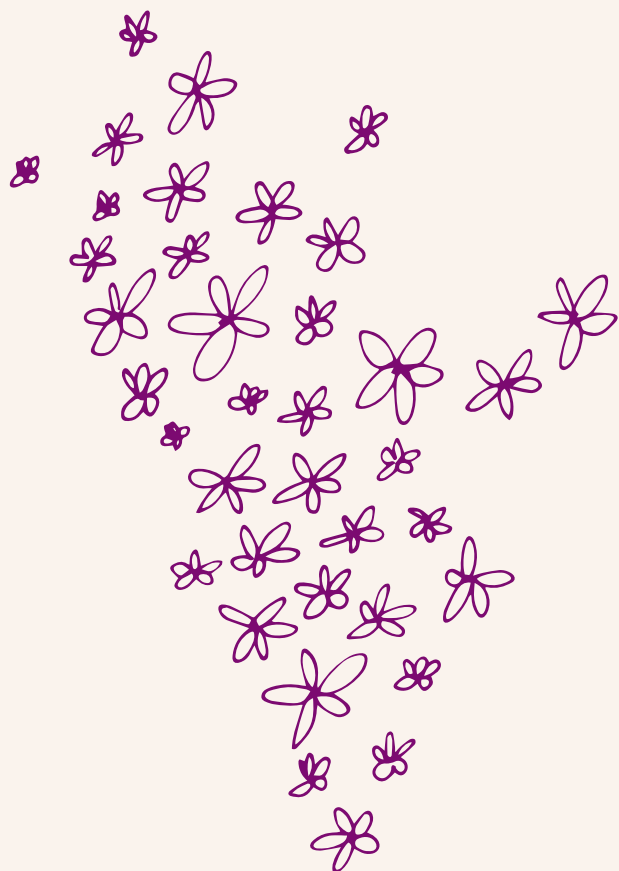


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 50

Escucha
tu interior
con atención.

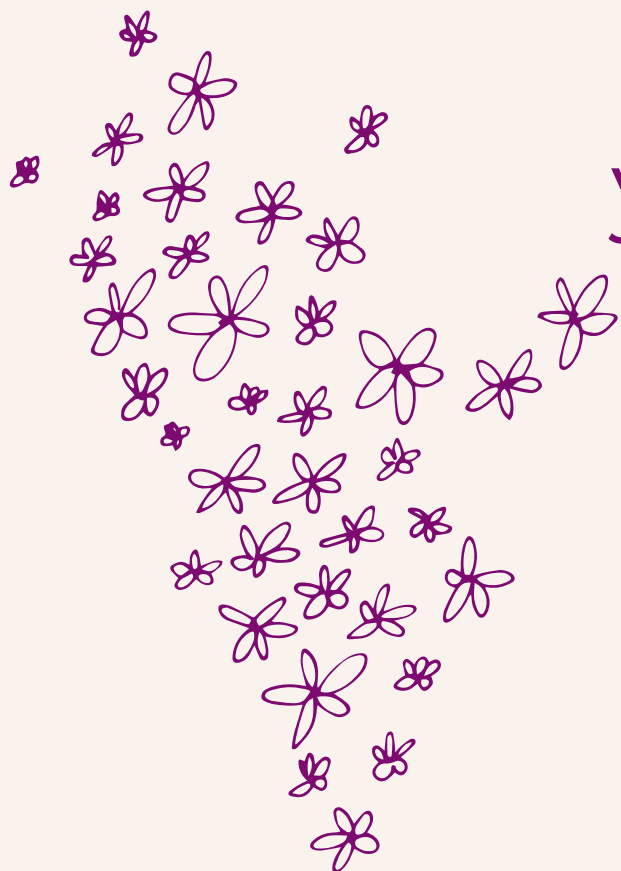


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 51

Di gracias
a lo que fue,
a lo que es
y a lo que será.

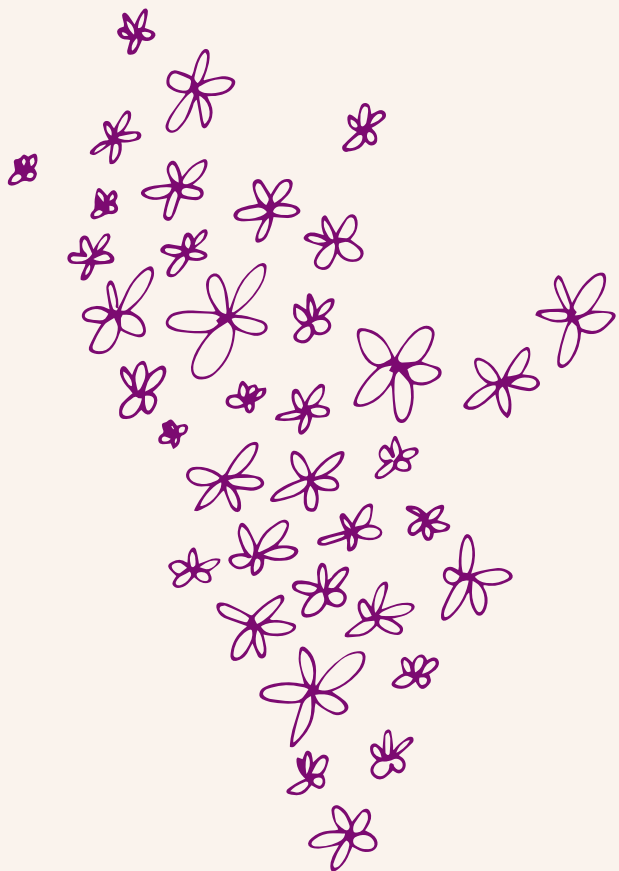


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 52

Dibuja algo
que te ponga
feliz.

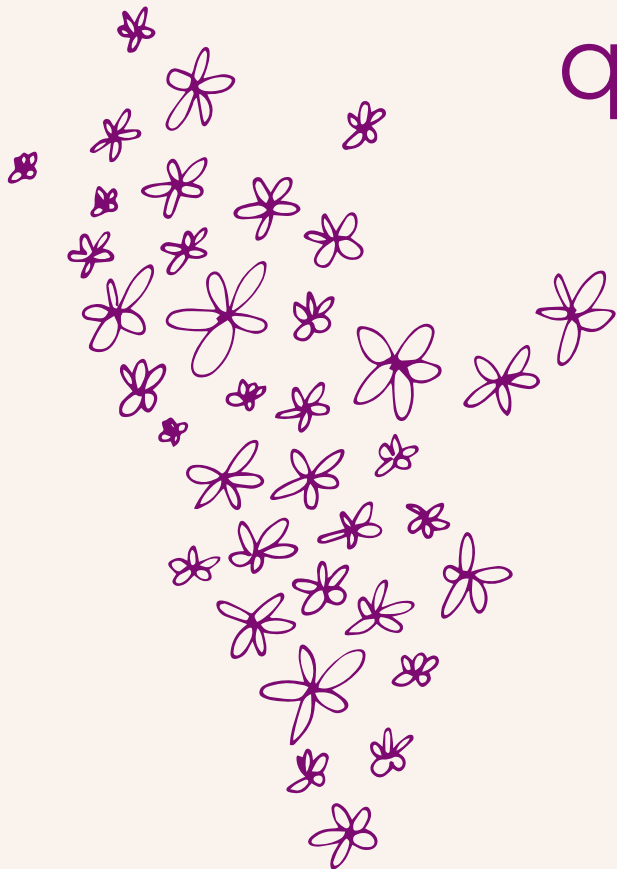


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 53

Desarrolla
un hábito
que te haga fácil
la vida.

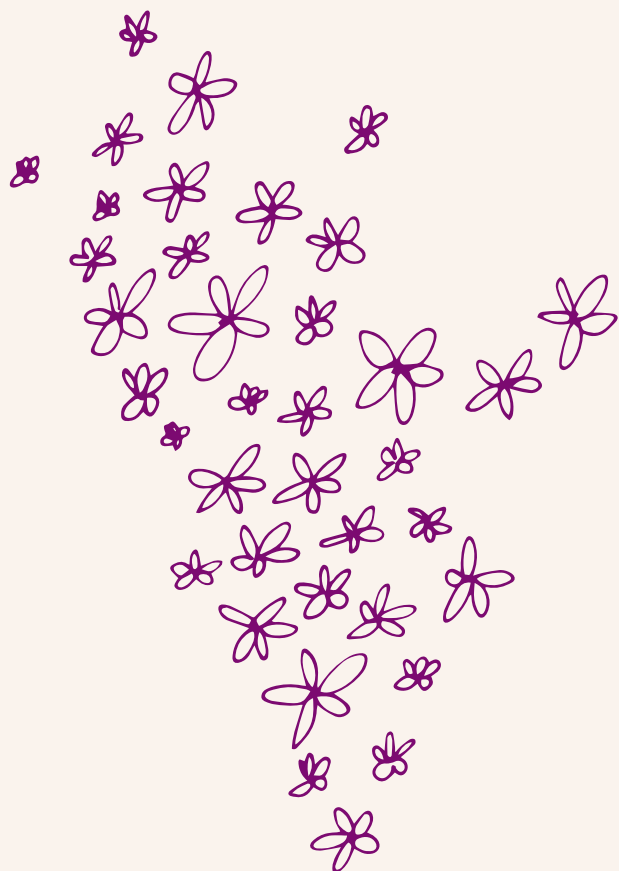


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 54

Inicia tu diario
de gratitud.

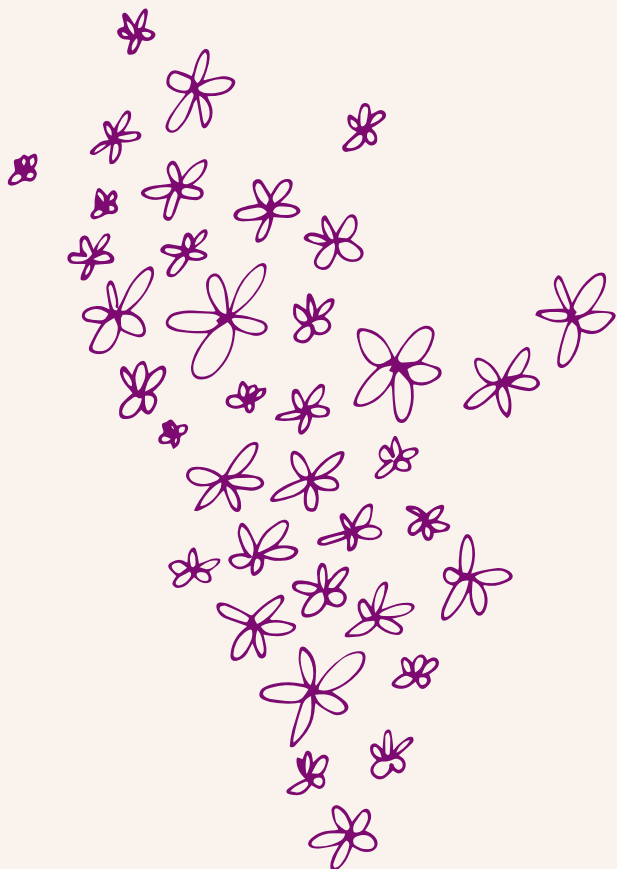


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 55

Suelta
esa relación tóxica
para ti.

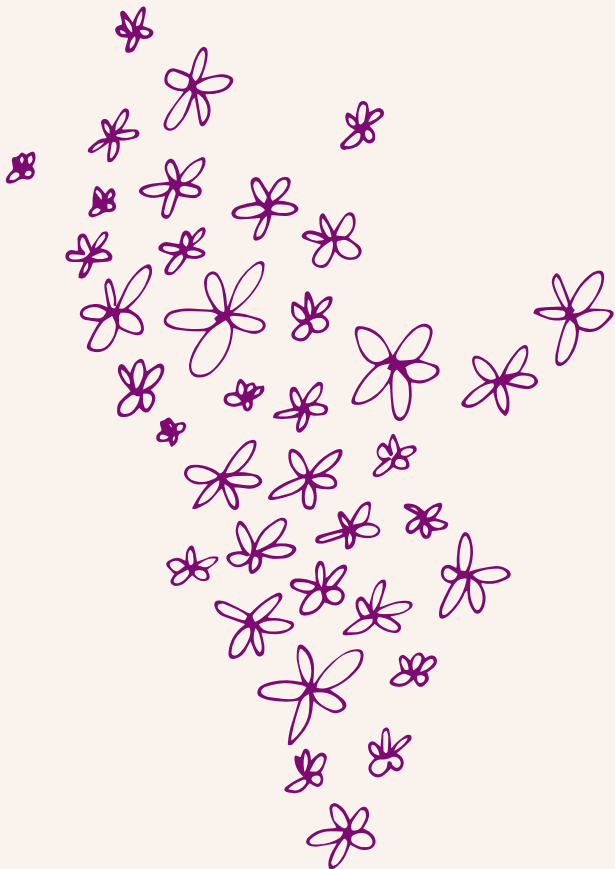


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 56

Reconoce
lo que las personas
hacen bien.

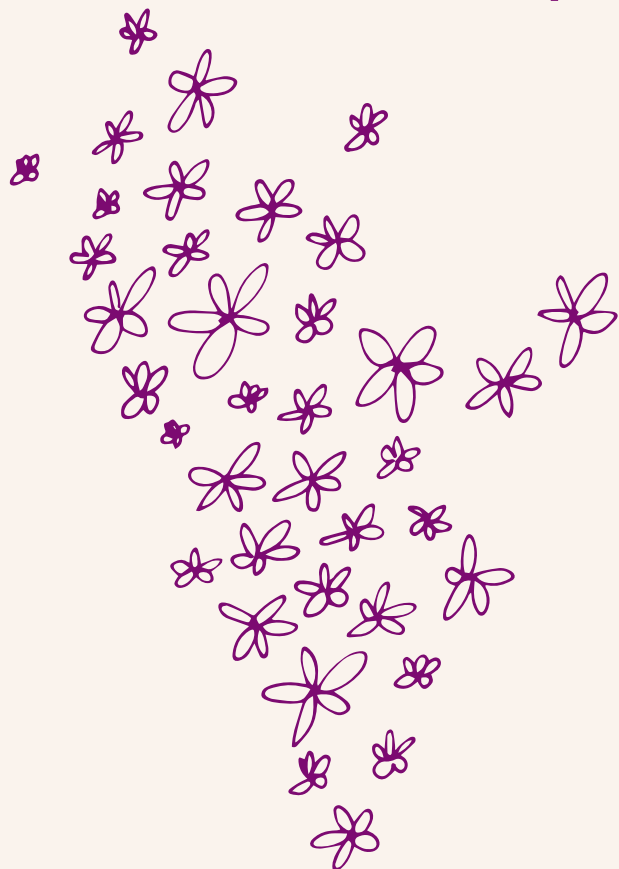


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 57

Crea algo
que te de felicidad.

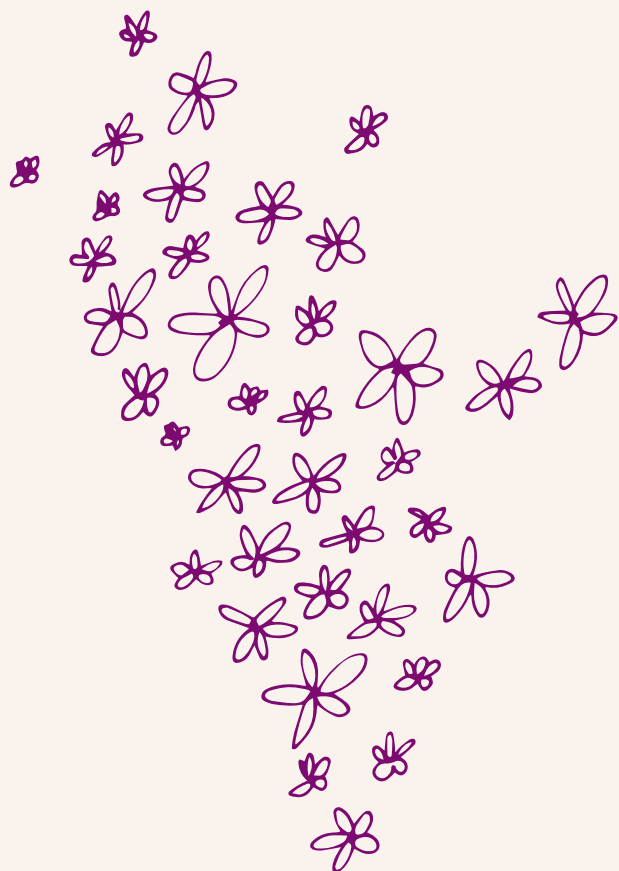


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 58

Conversa
con tu familia.

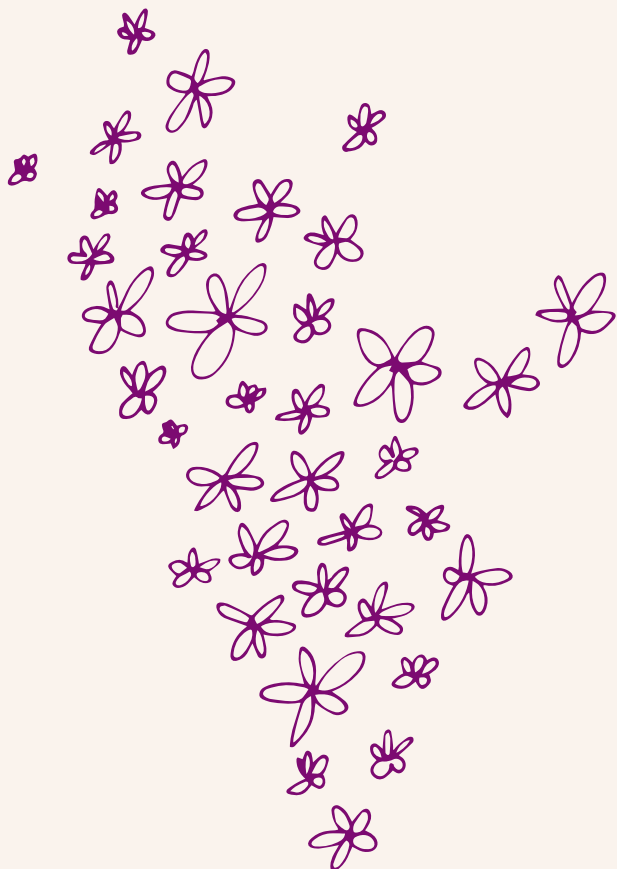


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 59

Observa
la sabiduría de
las personas
mayores.



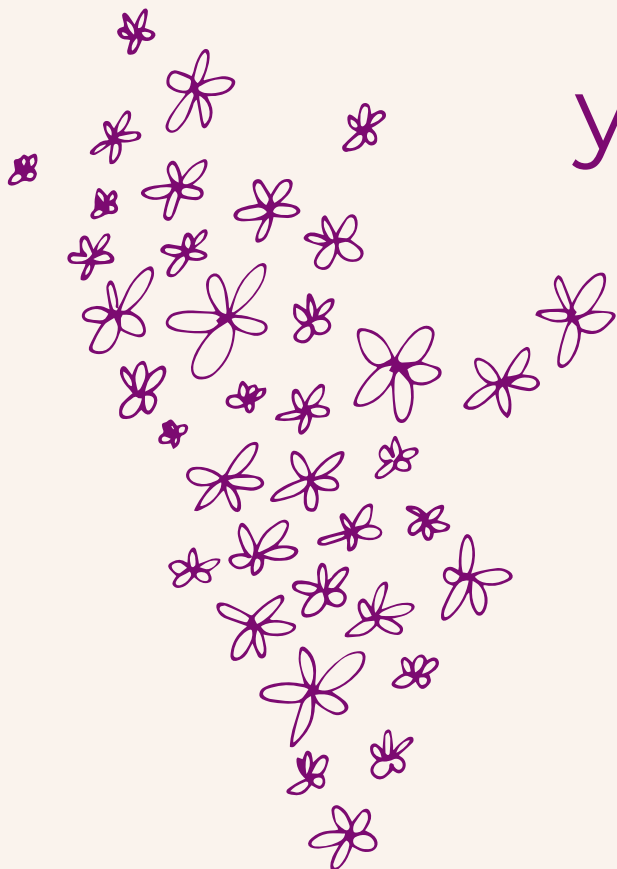
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 60

Juega,
juega

y vuelve a jugar.

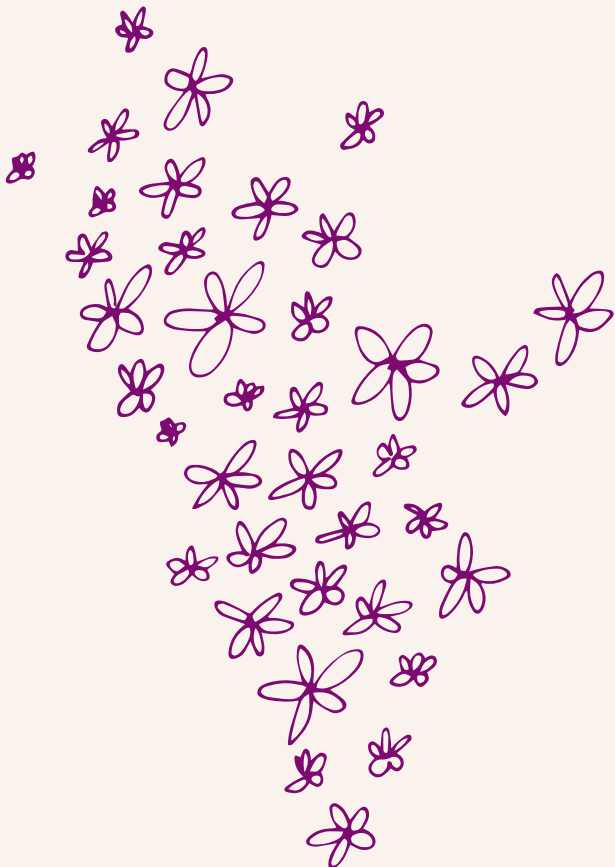


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 61

Haz una lista
de lo que te da
esperanza.

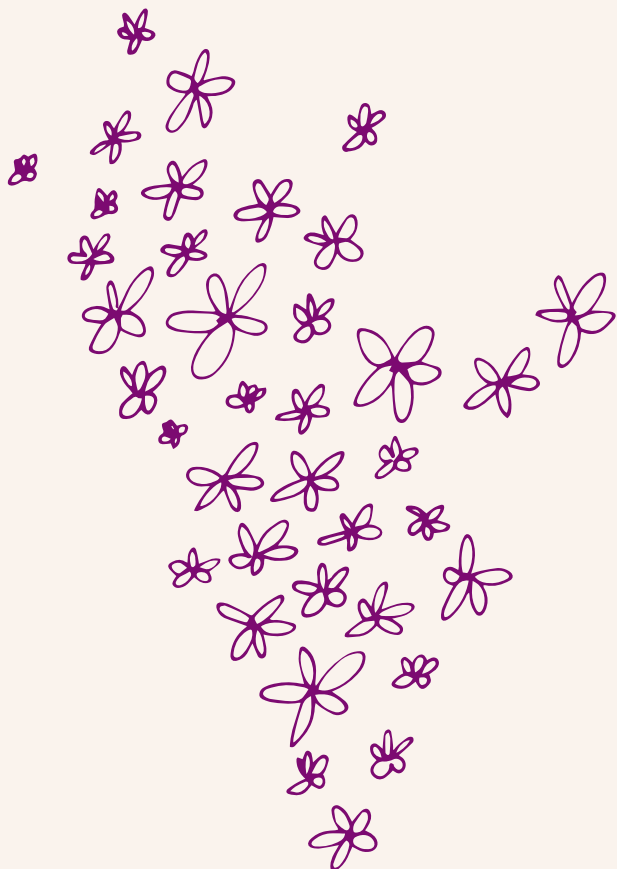


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 62

Siente eso
que te hace
sentir viv@.

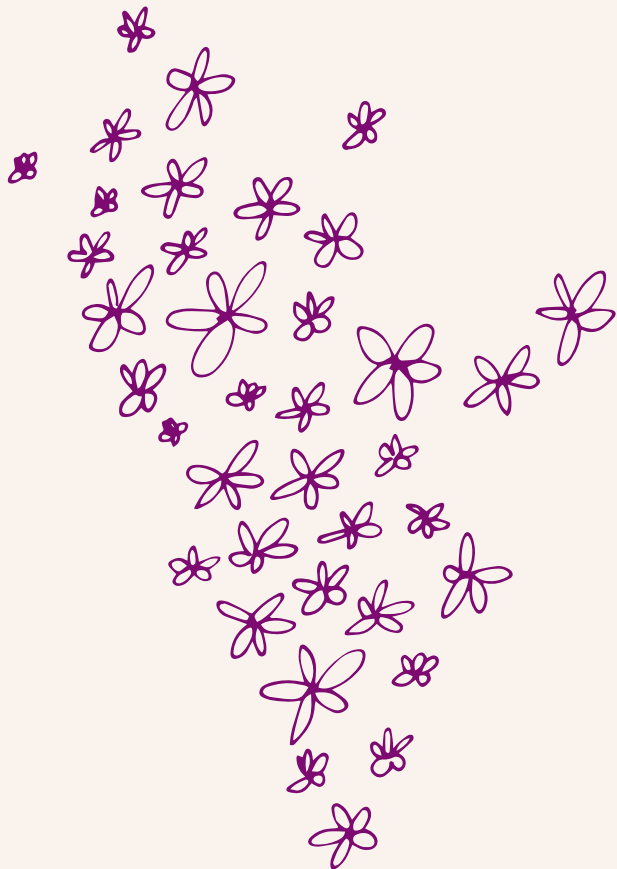


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 63

Relájate,
todo va a estar bien.

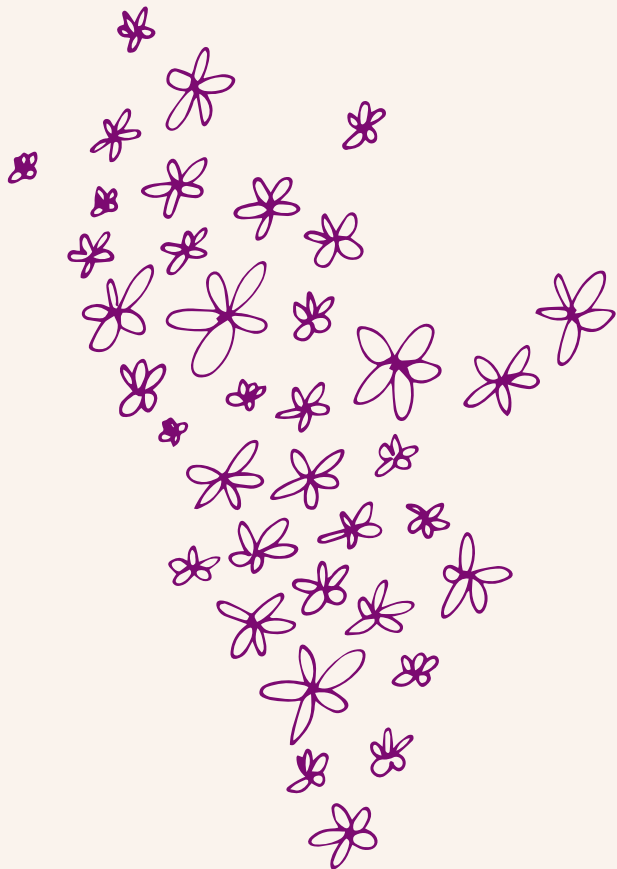


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 64

Mueve tu cuerpo
con suavidad.

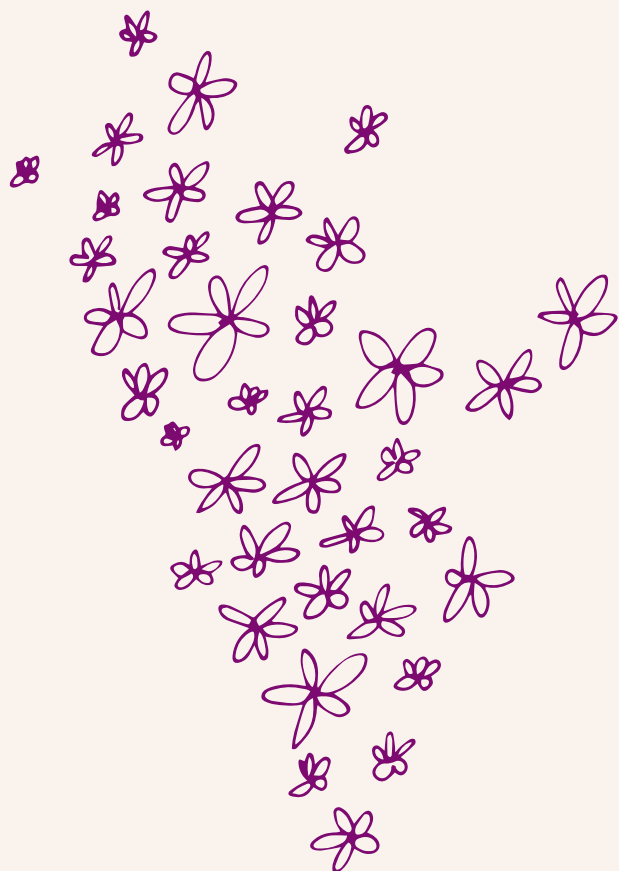


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 65

Mójate
bajo la lluvia.

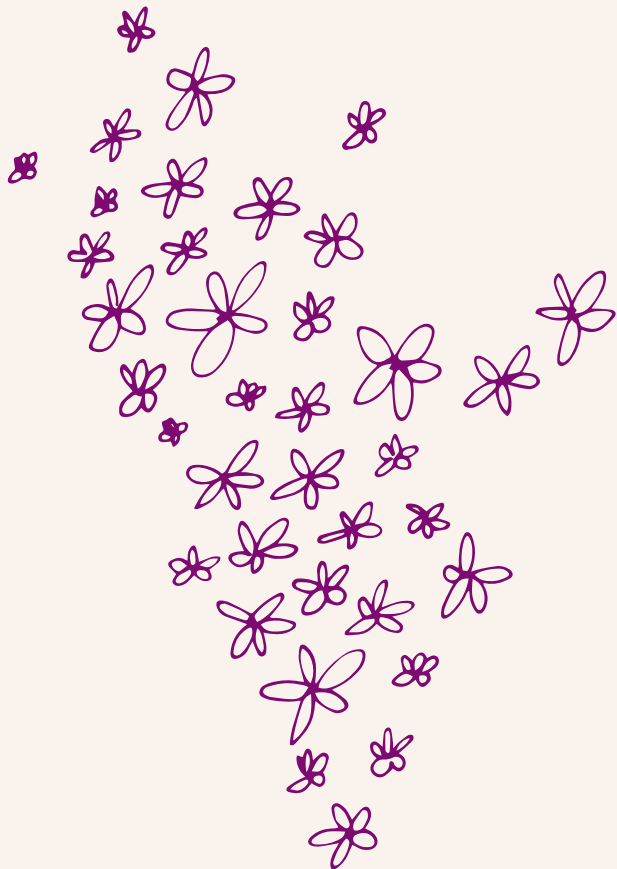


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 66

Abraza
a quien lo
necesite.

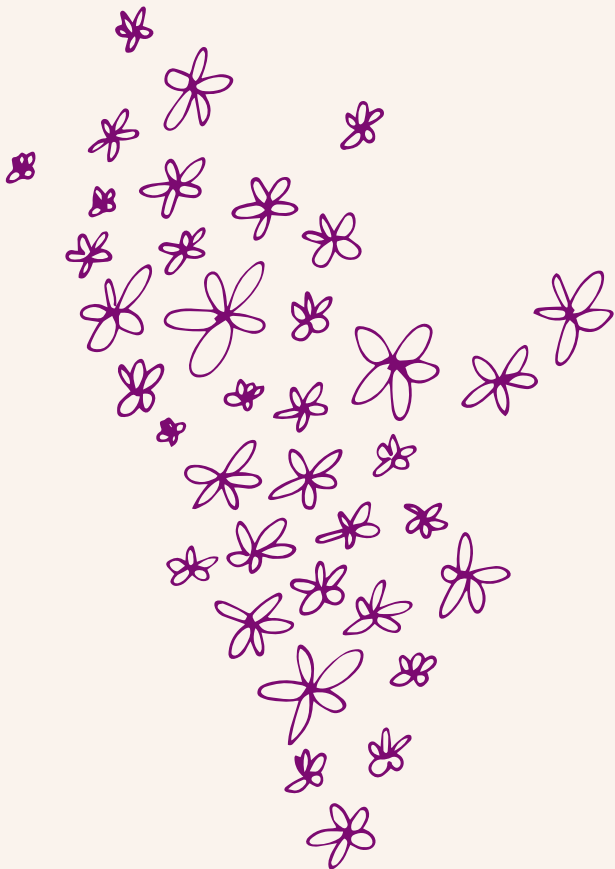


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 67

Juega
con tus
mascotas.

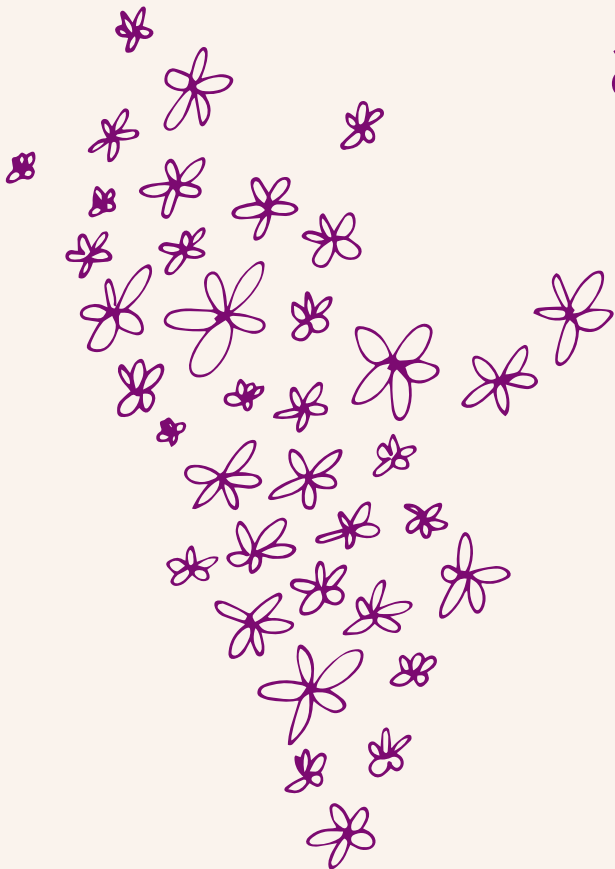


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 68

Facilita la vida
a un niñ@ o
adult@ mayor.



@AnaGCounselor

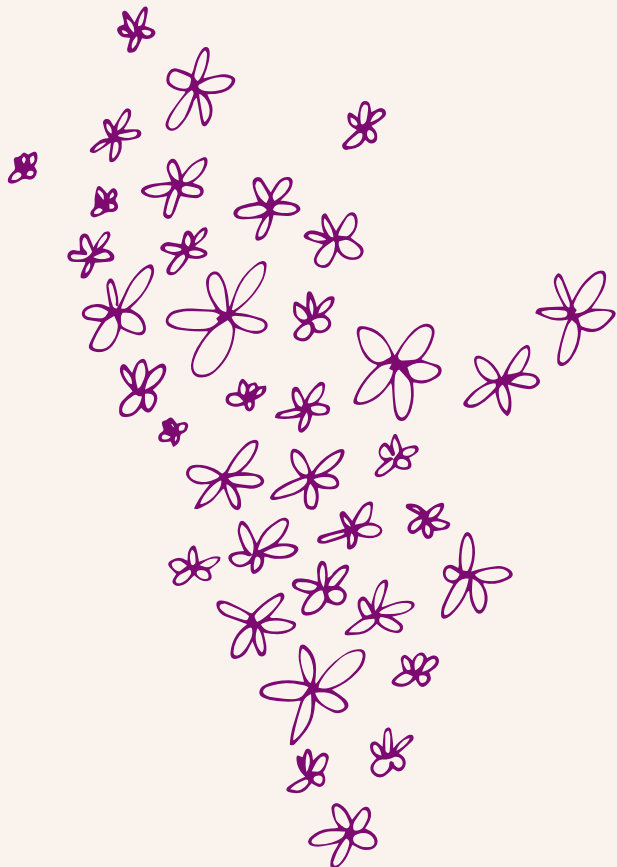
Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 69

Cuida tus finanzas.

Nadie

lo hará por ti.



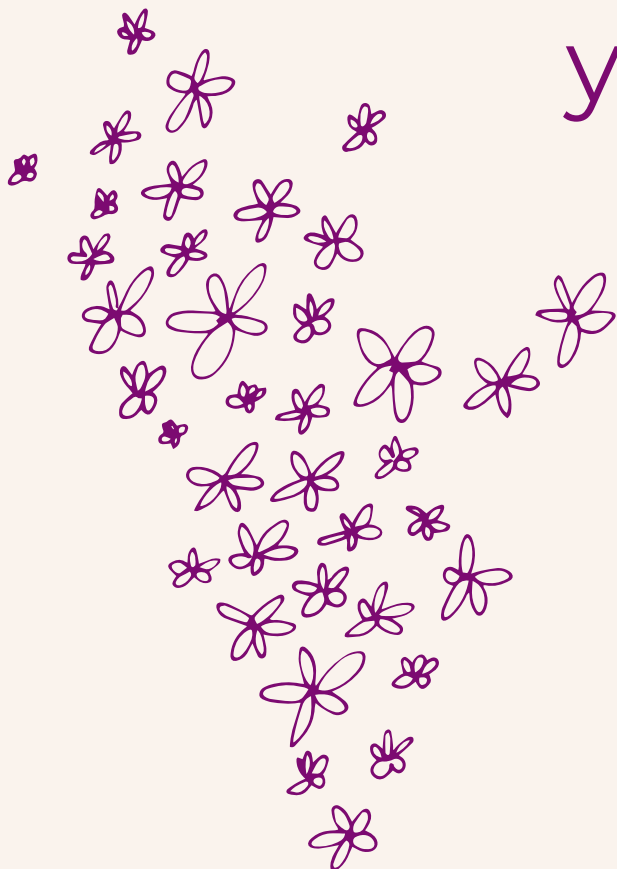
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 70

Pide

con confianza
y merecimiento.

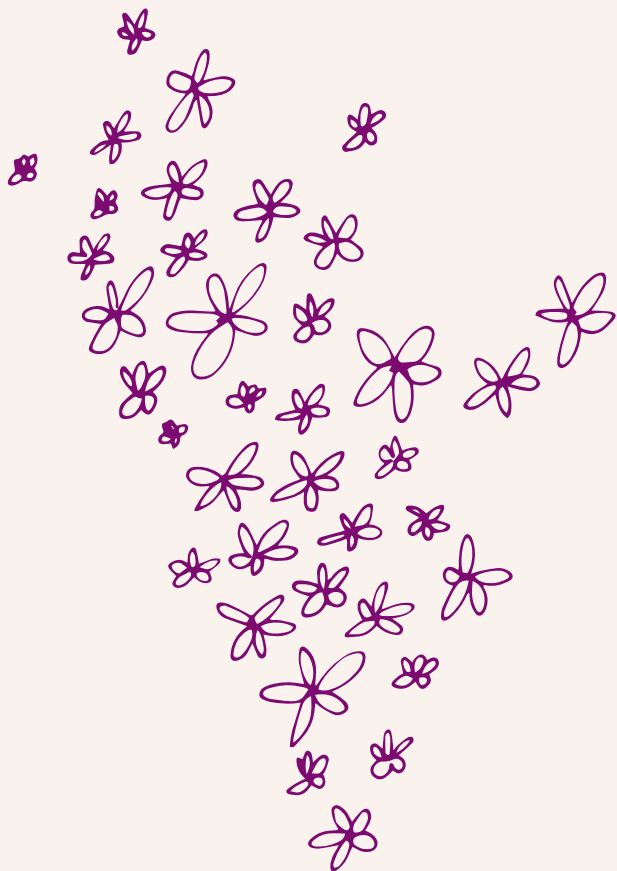


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 71

Agradece
la ayuda de
tod@s.

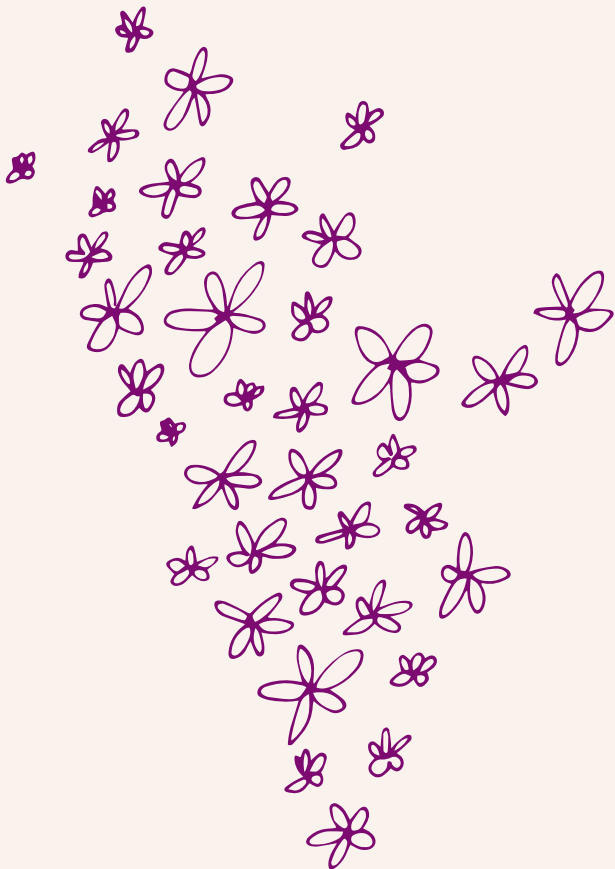


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 72

Ríe
con más
frecuencia.

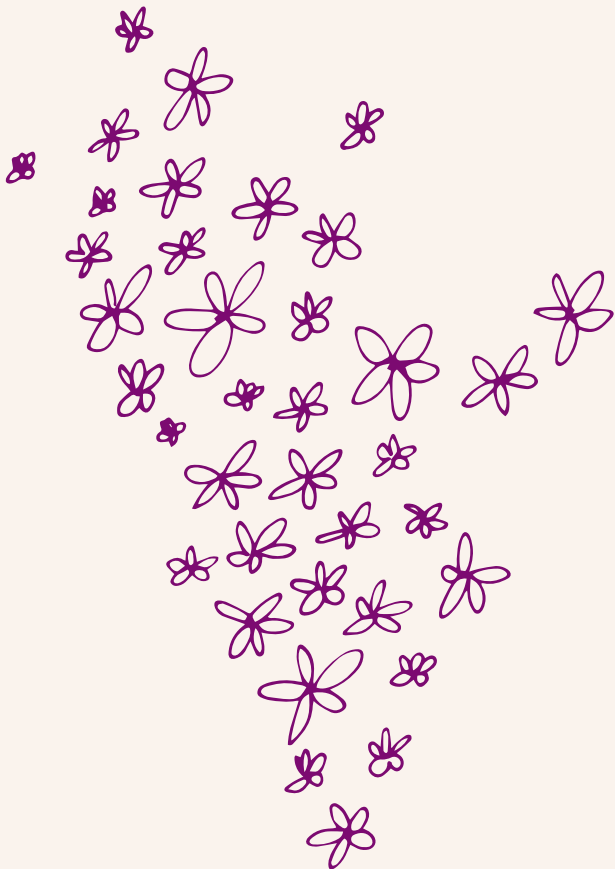


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 73

Organiza
tu mente,
tu espacio
y tu vida.

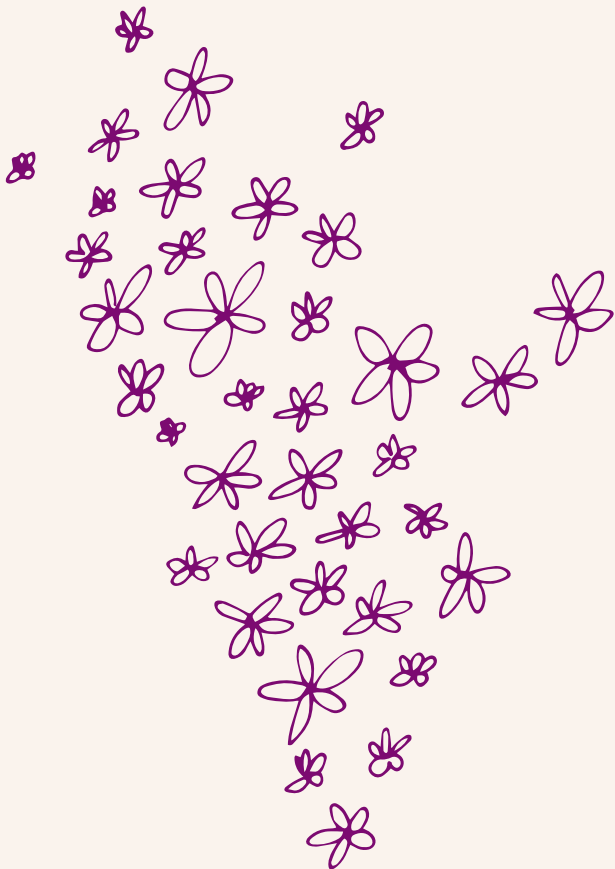


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 74

Repara
lo que es
importante.

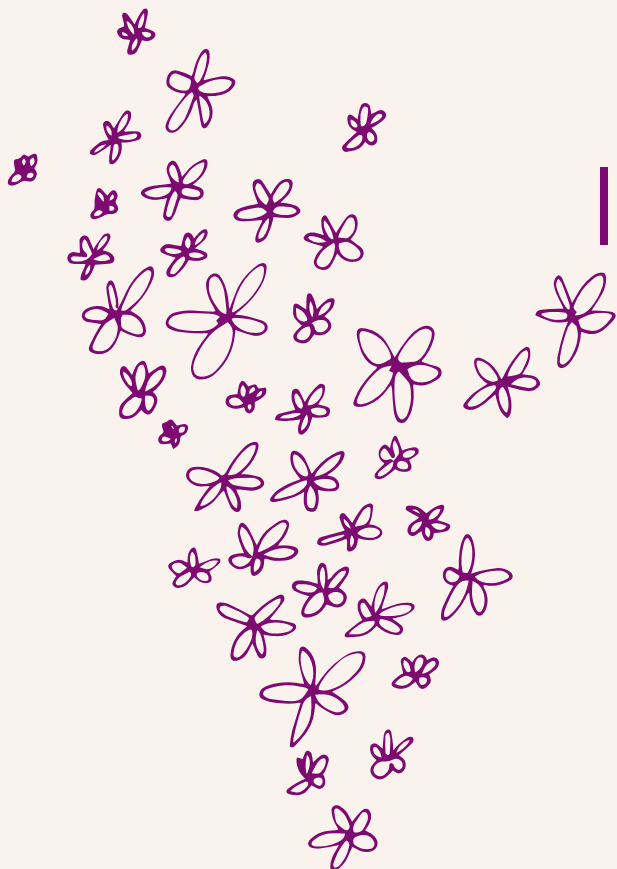


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 75

Agenda tiempo
en tu día,
para hacer
lo que te gusta.

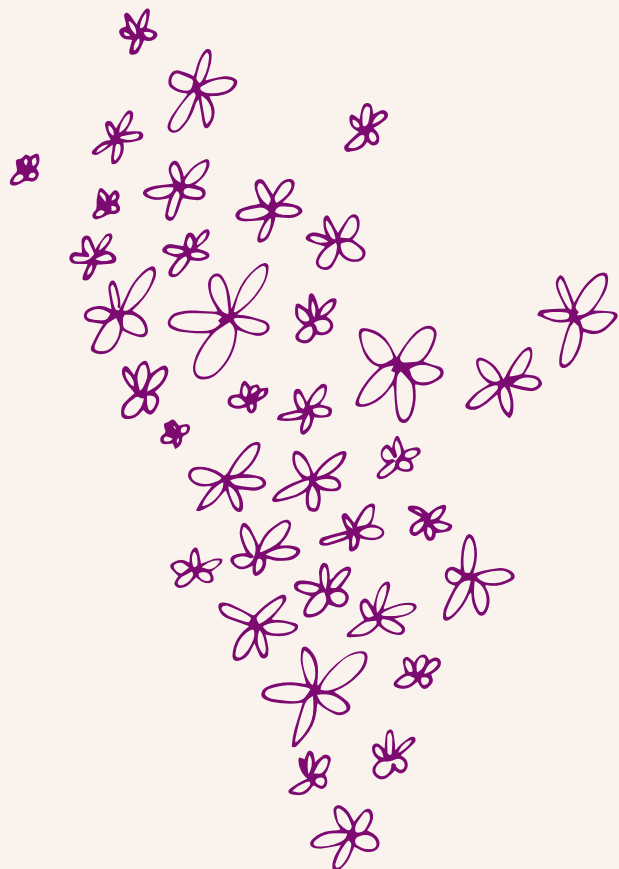


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 76

Deja atrás
lo que dolió.

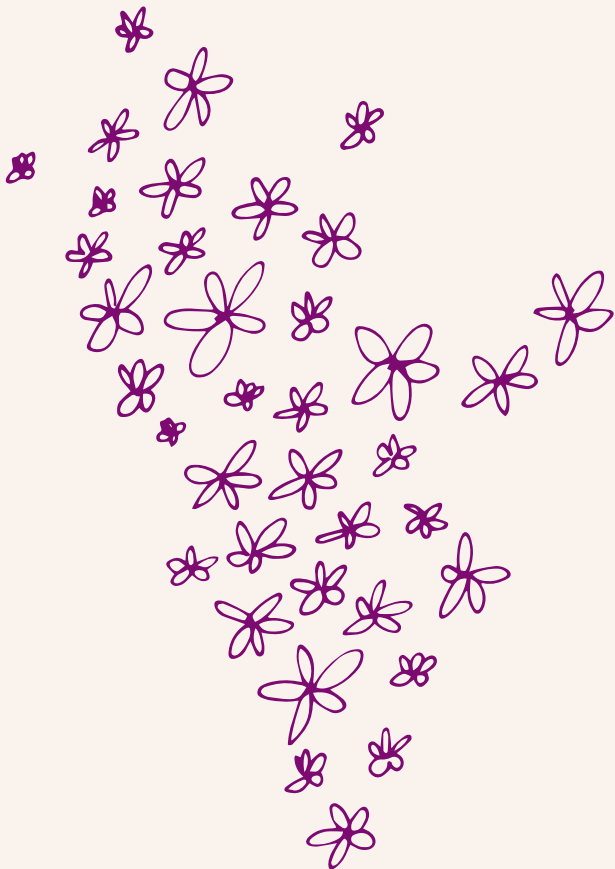


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 77

Hidrata
tu rostro
y tu piel.

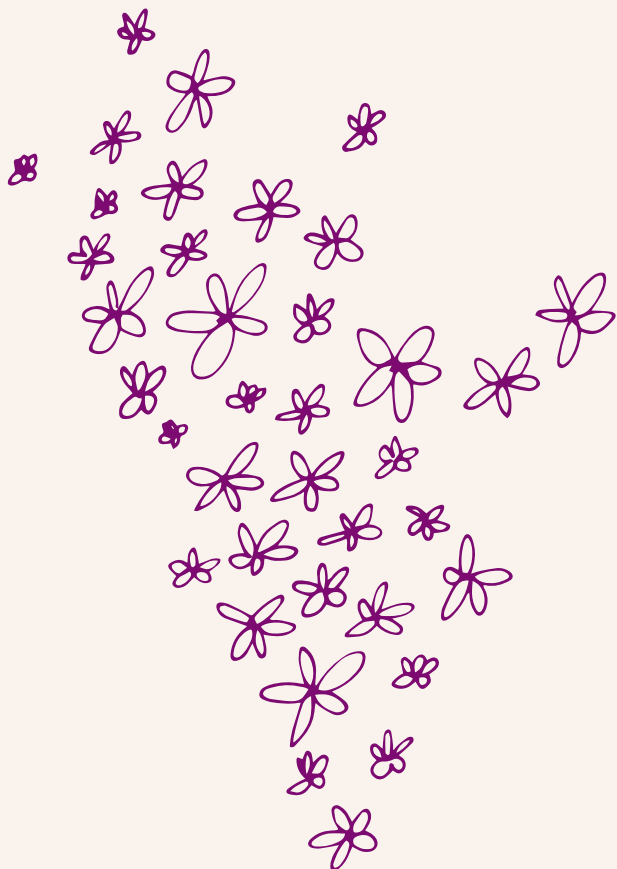


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 78

Establece
sanos límites
con los que
amas.



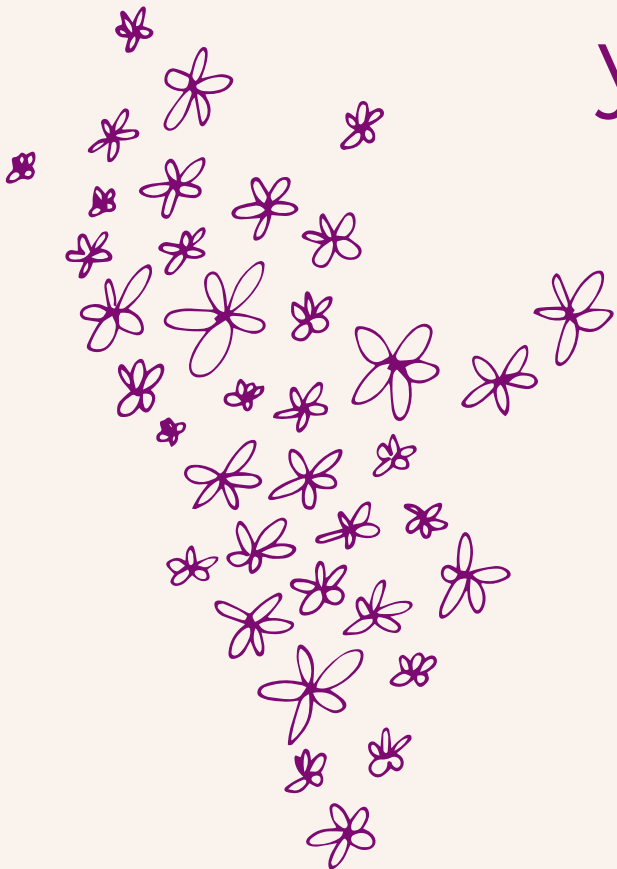
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 79

Mírate

con más amor
y menos culpa.



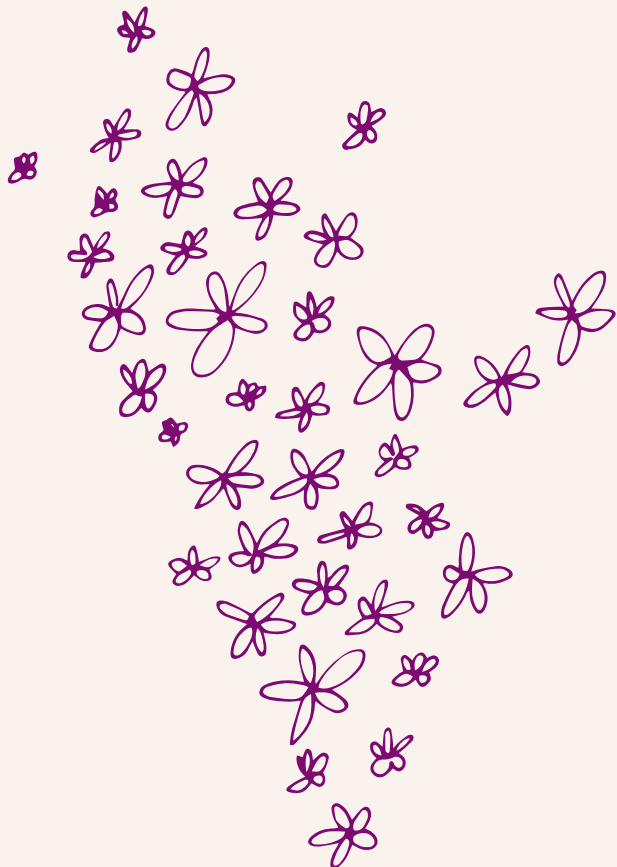
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 80

Escucha

lo que tu cuerpo
está gritando.

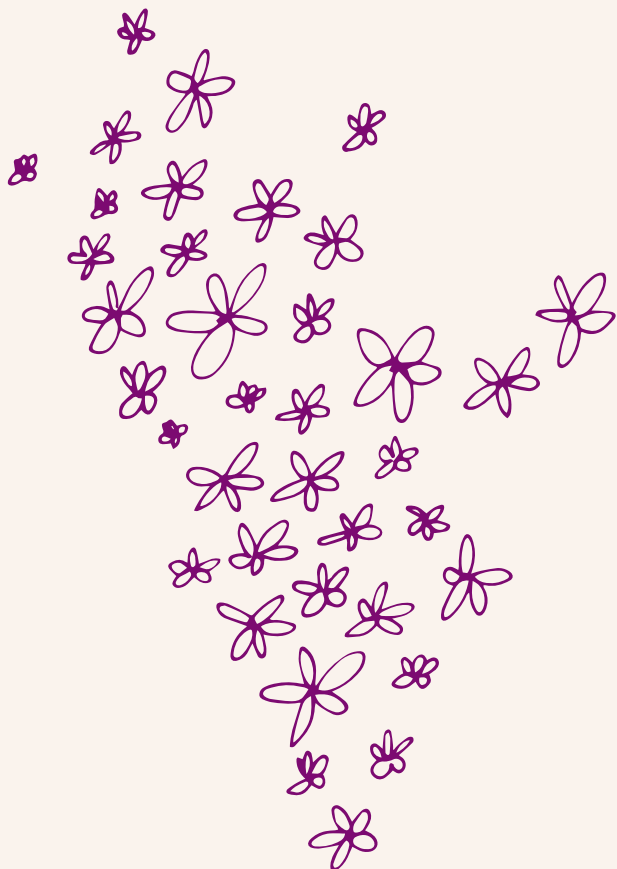


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 81

Resuelve
el rompecabezas
de tu vida.

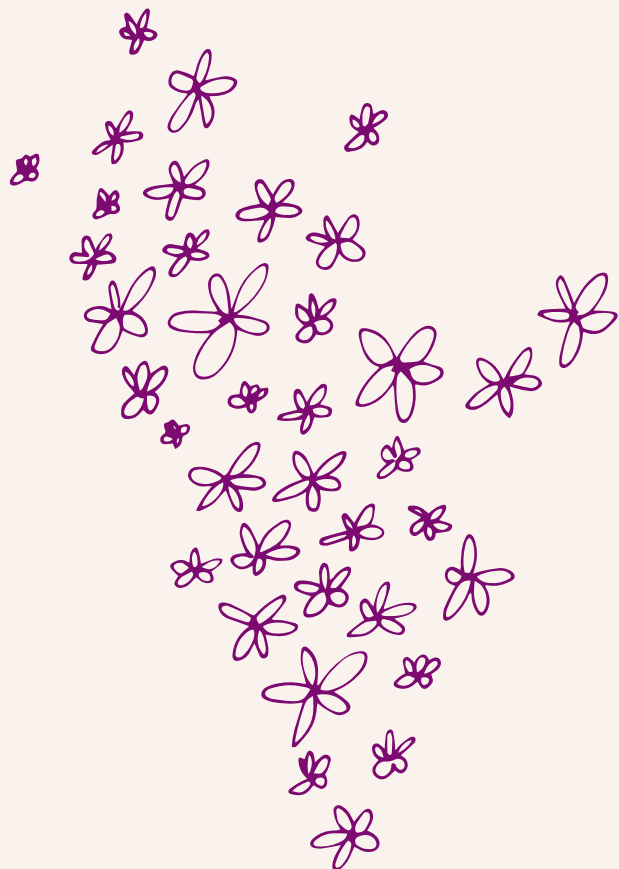


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 82

Di No
a lo que acaba
con tu vida.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 83

Baila

esa canción

que cambia tu día.



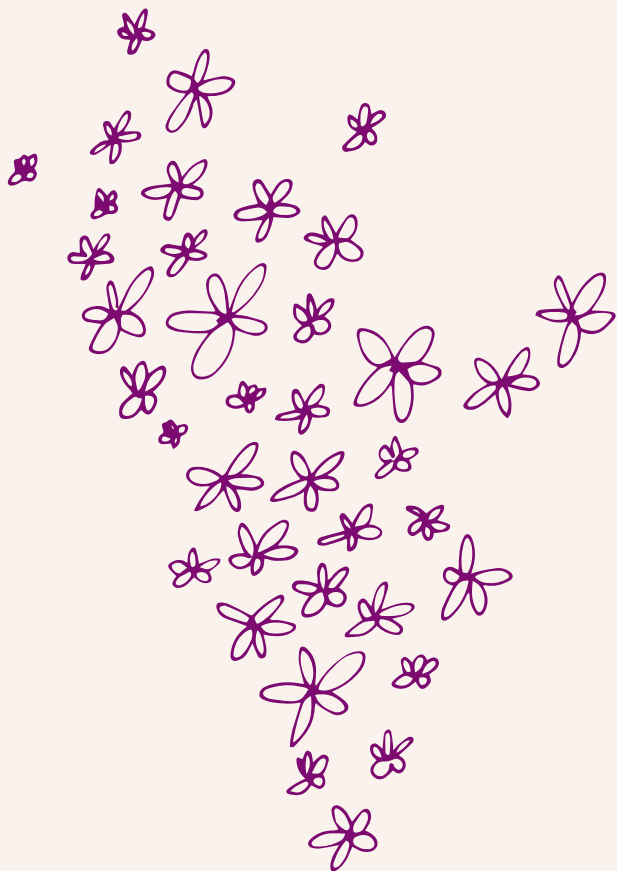
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 84

Habla

con alguien
que te ayude
a ser mejor.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 85

Escribe

todos los días,

acerca de tu felicidad,
alegría, paz y gratitud.

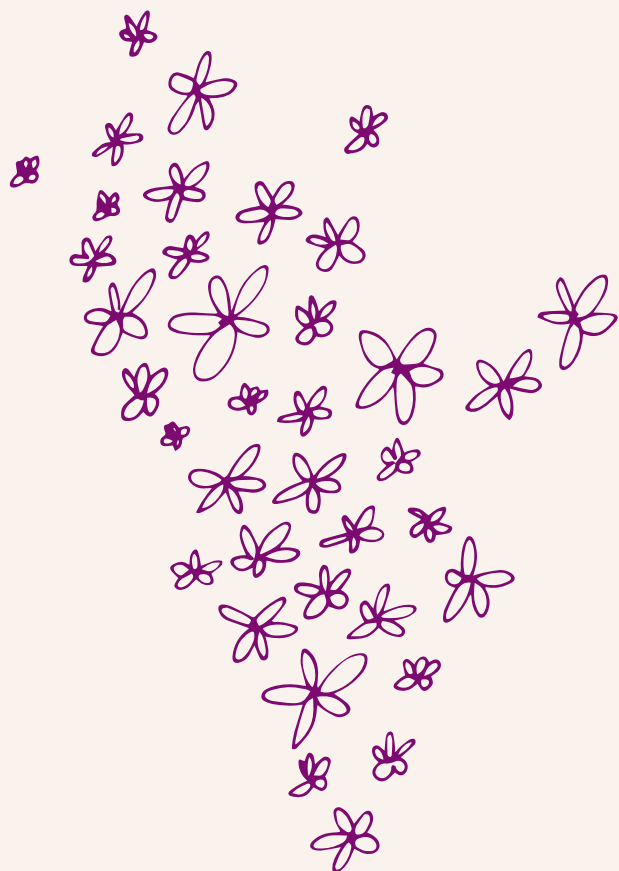


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 86

Suelta
esa culpa
que te limita.



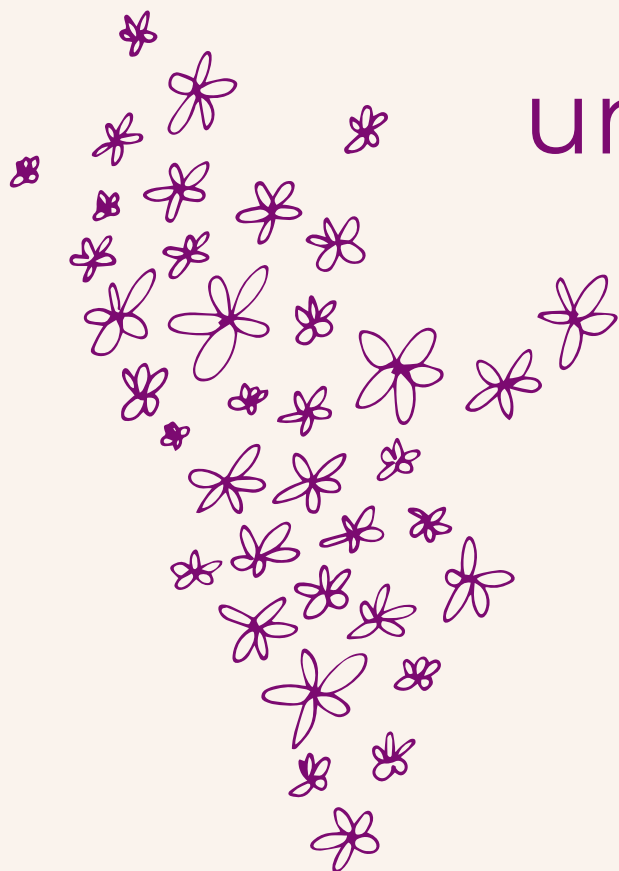
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 87

Reconóciate,
eres

una buena persona.

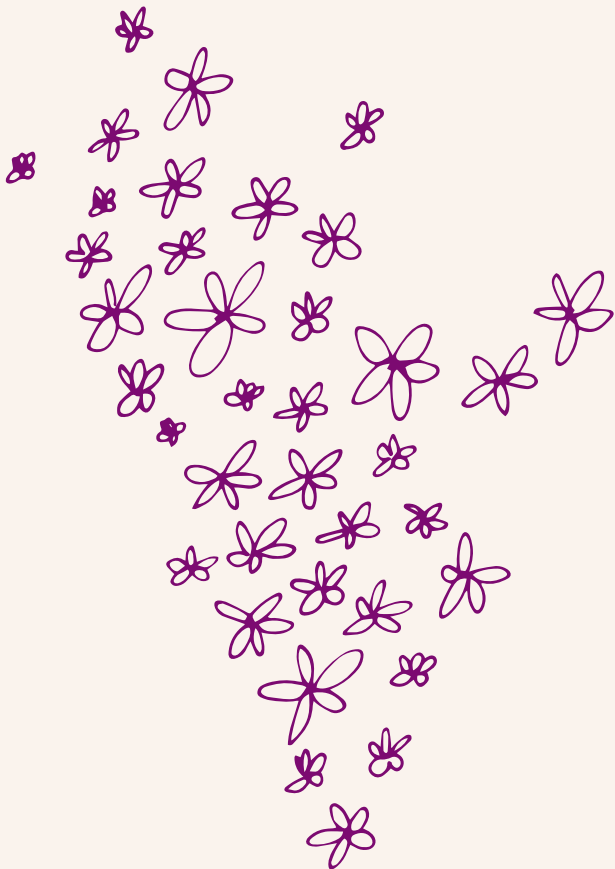


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 88

Observa
lo que puedes
aprender
de los demás.

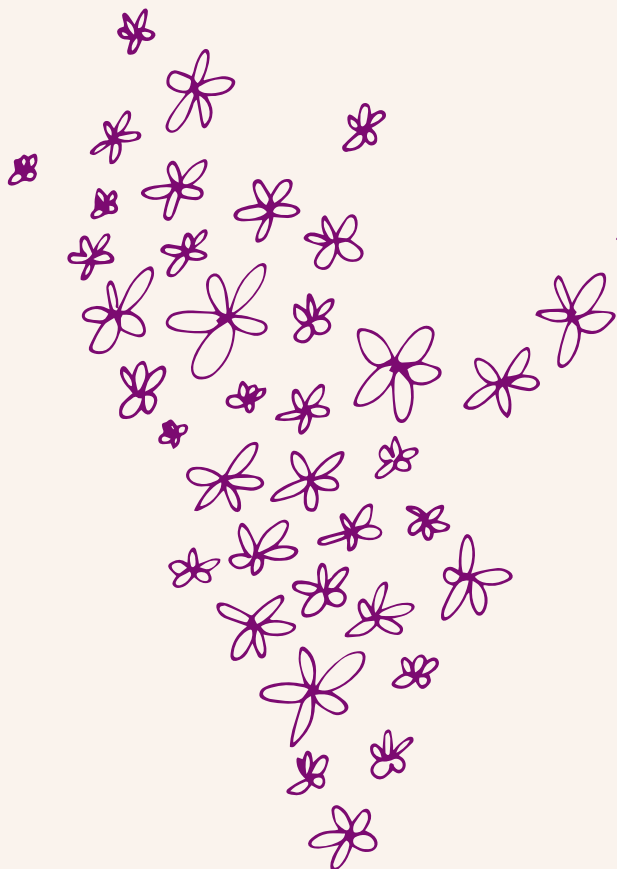


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 89

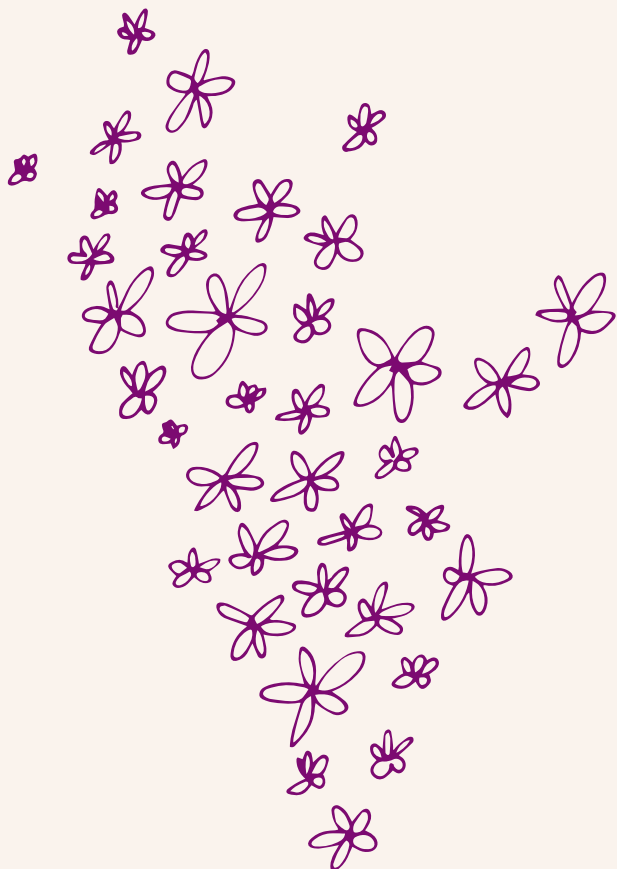
Hazte presente
con esa persona
que aprecias
y hace tiempo
no ves.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 90
Disfruta
la sonrisa
de las niñas
y los niños.

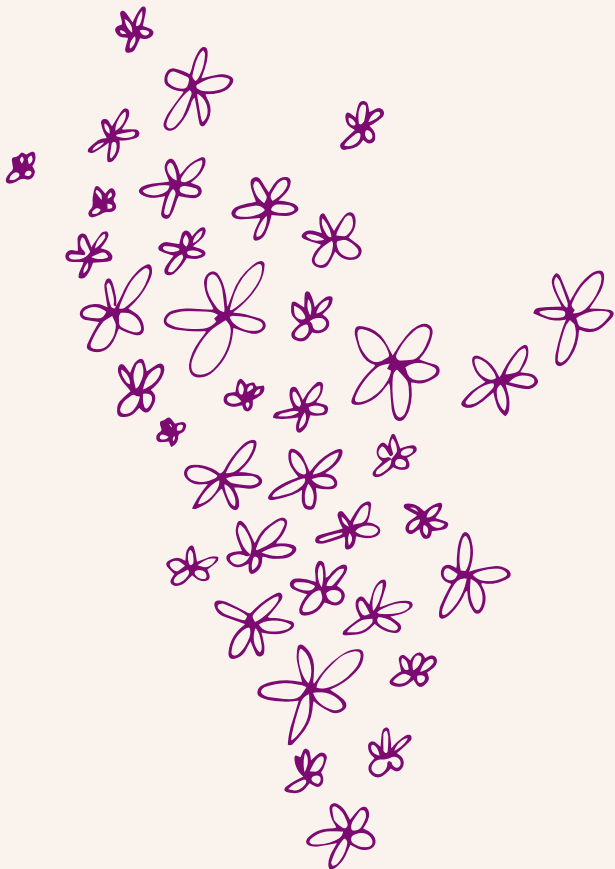


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 91

Relájate,
cada día
lo haces mejor.

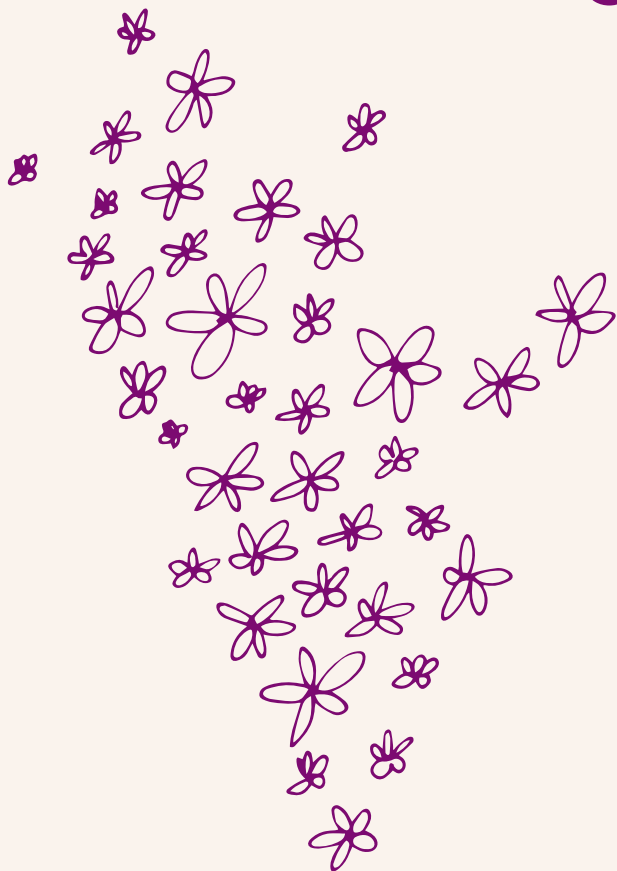


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 92

Haz una lista
de lo que te llena
de alegría.

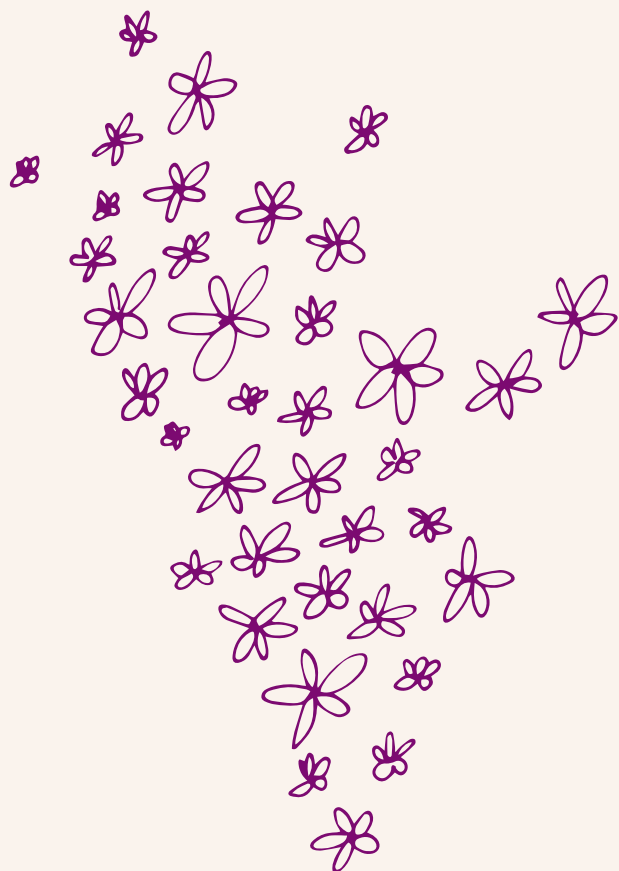


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 93

Alcanza
la paz interior.

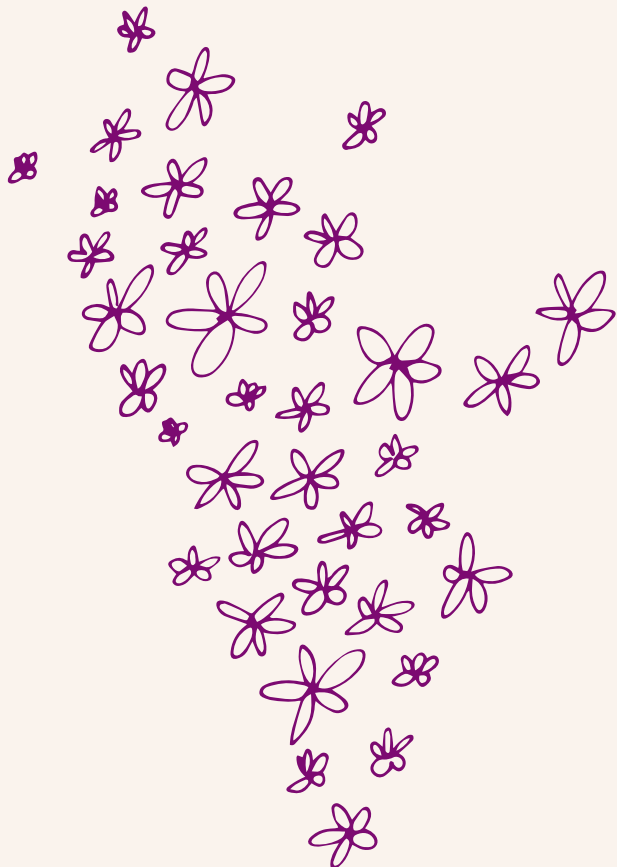


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 94

Respira,
estás a salvo.

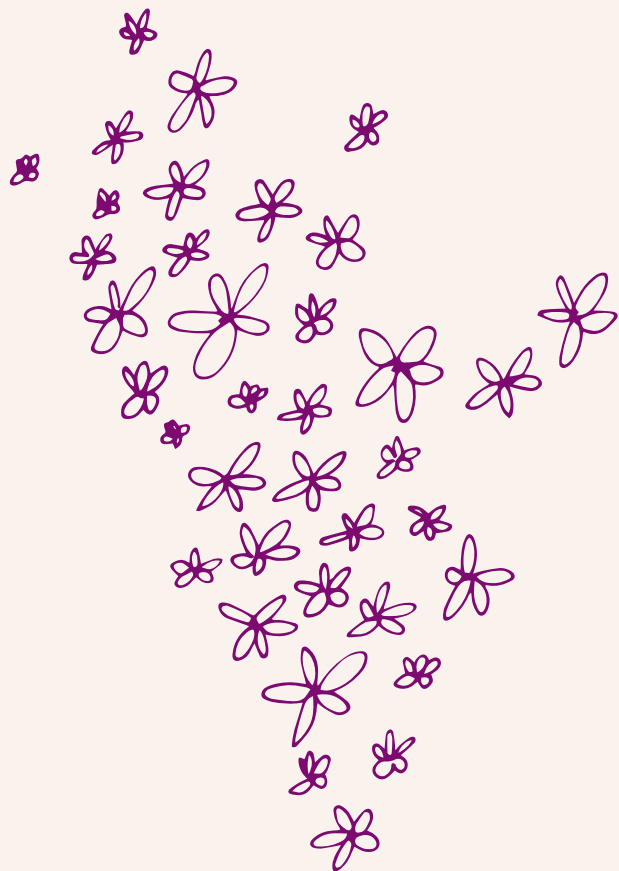


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 95

Camina
como si fuera
el mejor día
de tu vida.

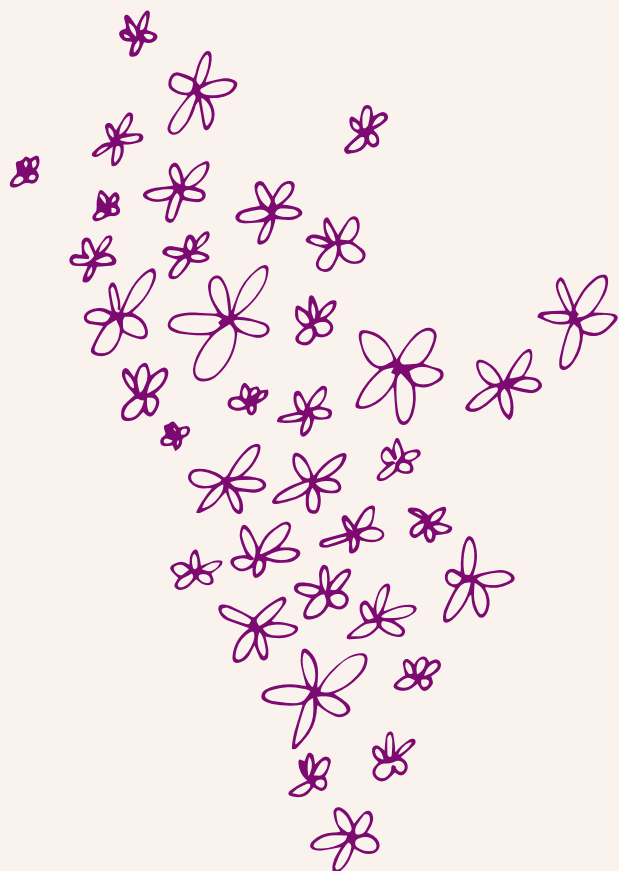


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 96

Permite
que el sol
te caliente.

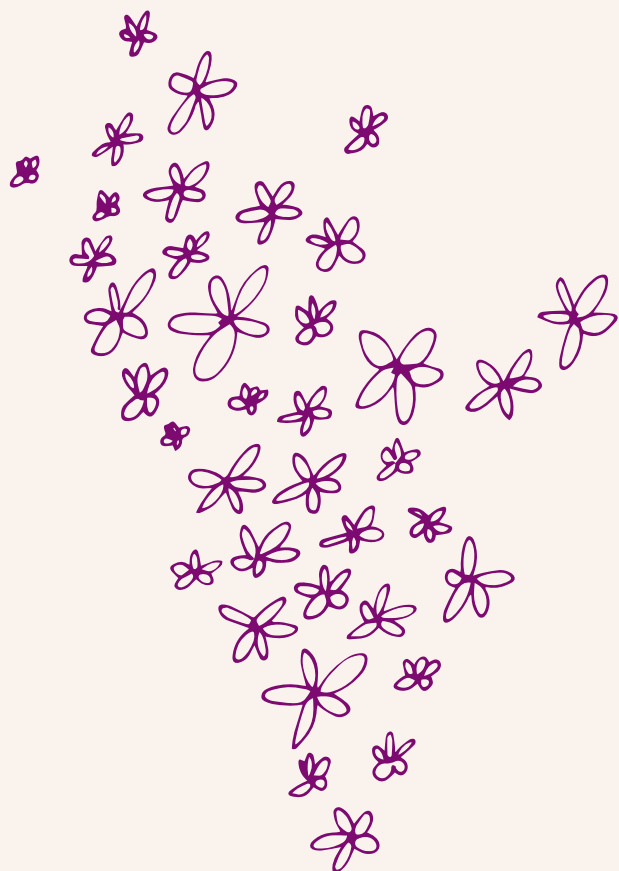


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 97

Regala
un abrazo.

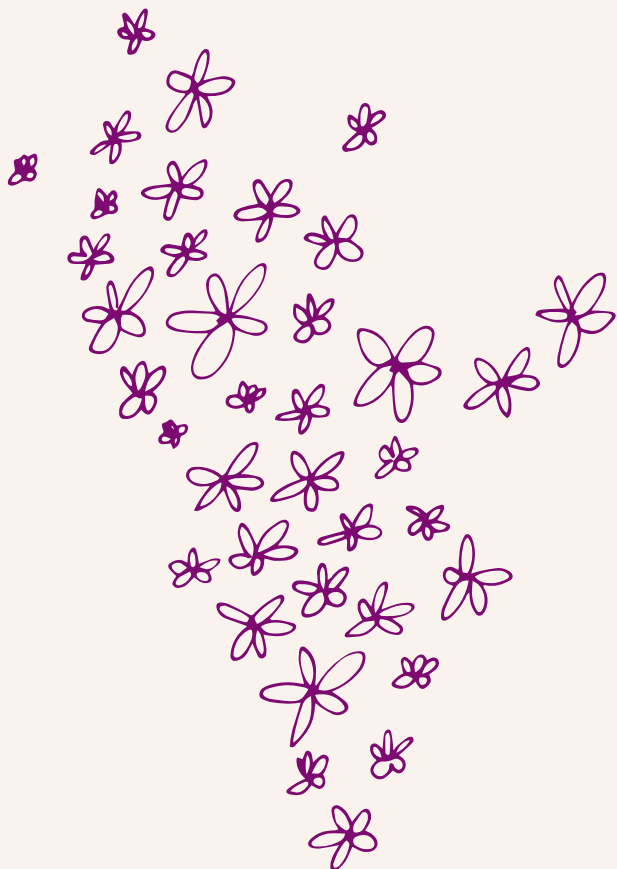


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 98

Bromea
y relájate.

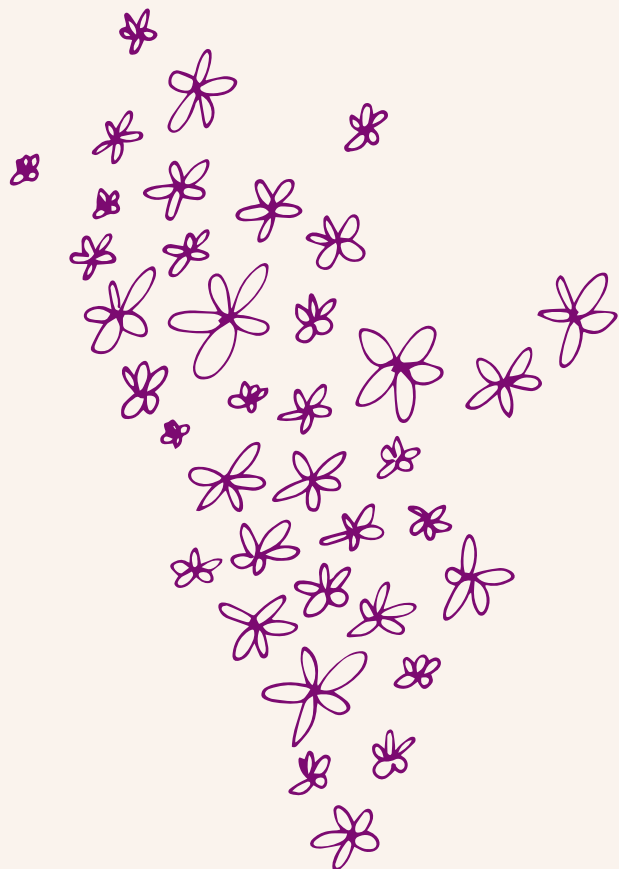


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 99

Salva el día
de alguien.

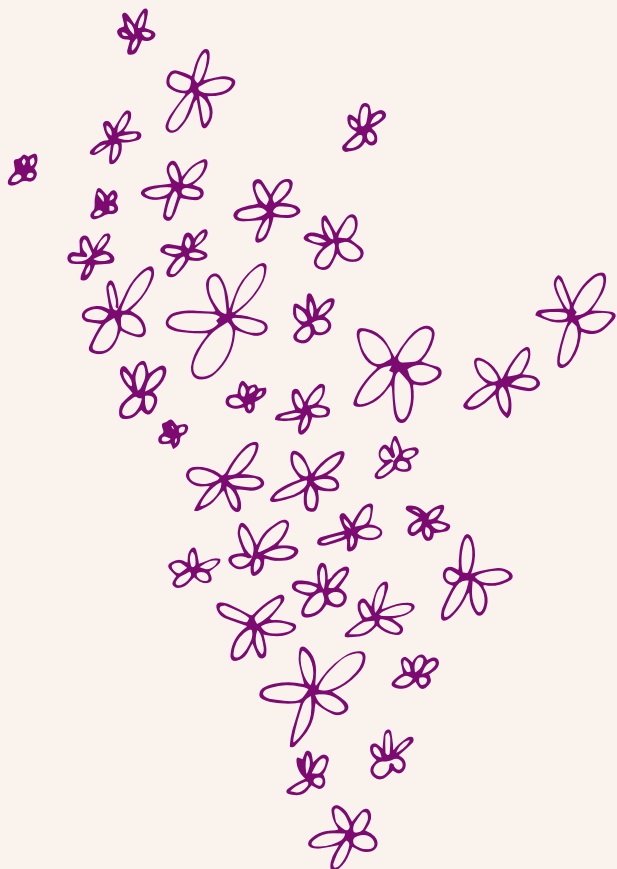


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 100

Disfruta
tu dinero
y tus bienes.
No te vuelvas
su esclav@.

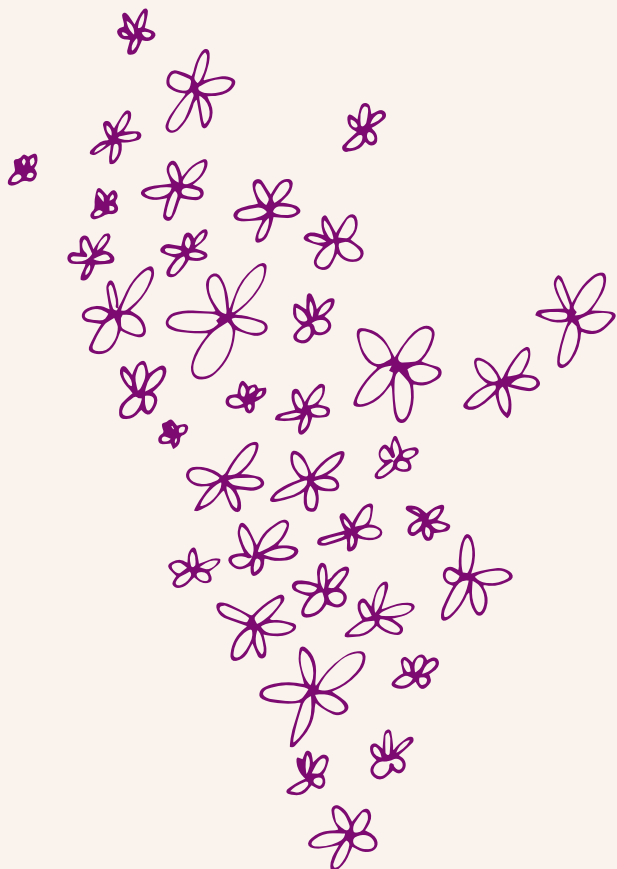


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 101

Reclama
tu derecho
a ser feliz.

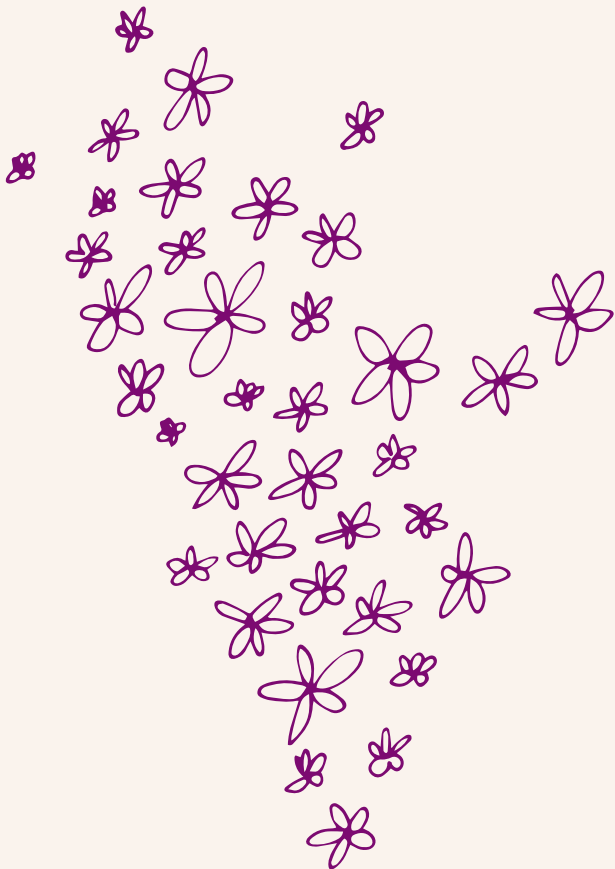


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 102

Ofrece ayuda
a quién
la necesita.

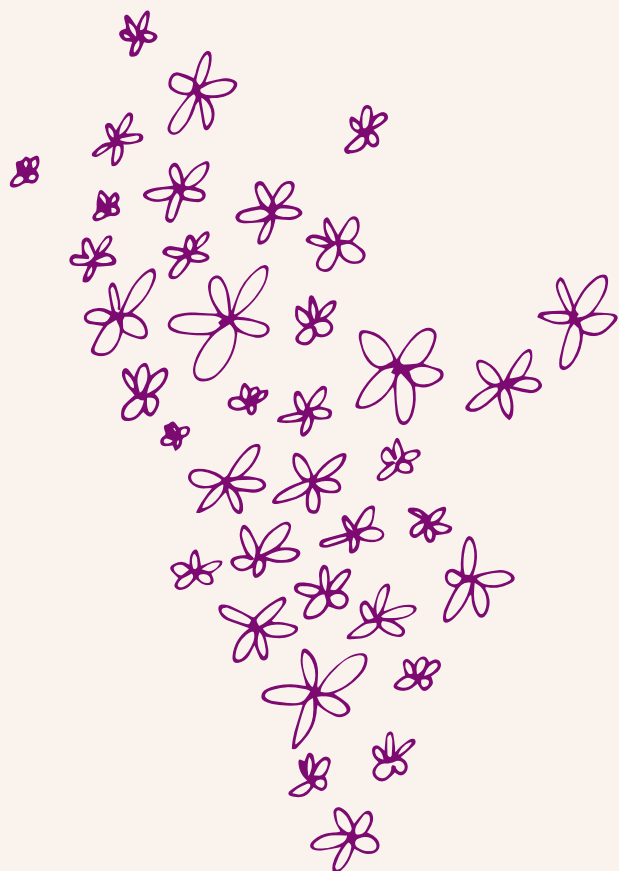


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 103

Grita
con júbilo
y gozo.

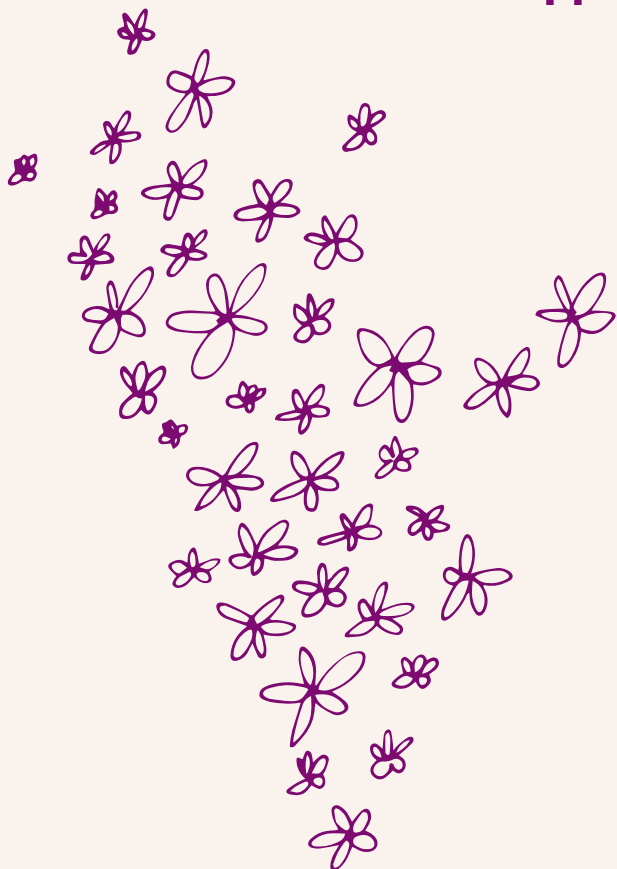


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 104

Limpia tu espacio
interior y exterior.

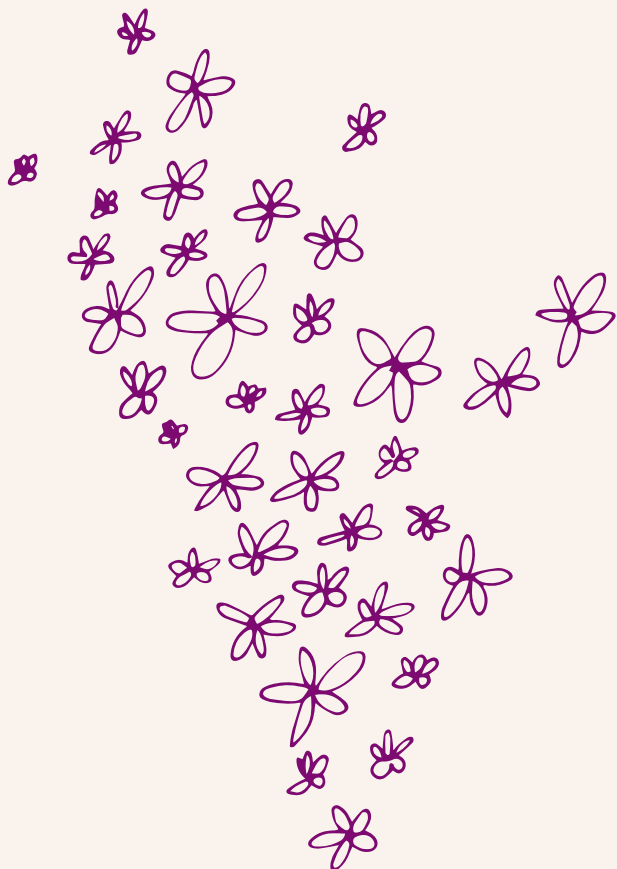


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 105

Tira aquello
que te molesta,
sólo quédate
con la lección.

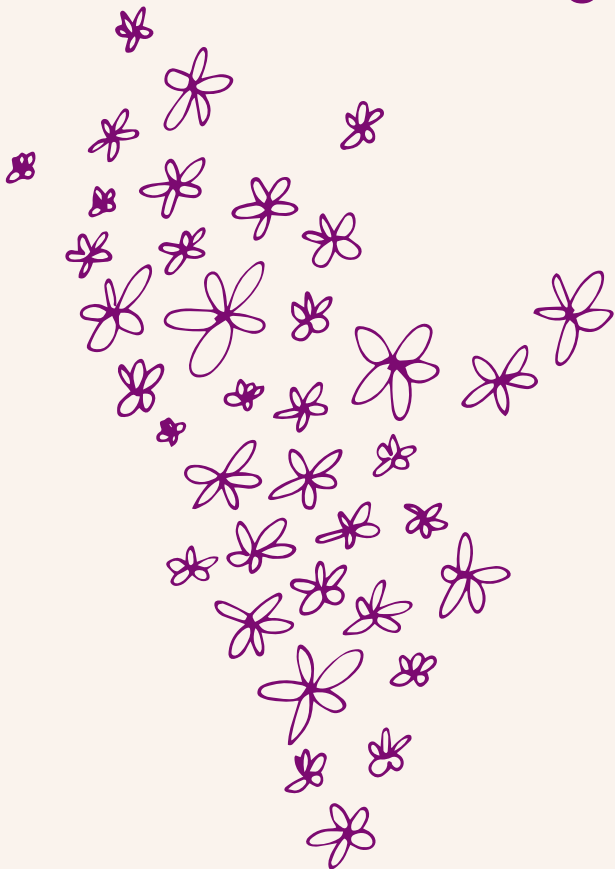


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 106

Nutre
tus pensamientos
y tu cuerpo.

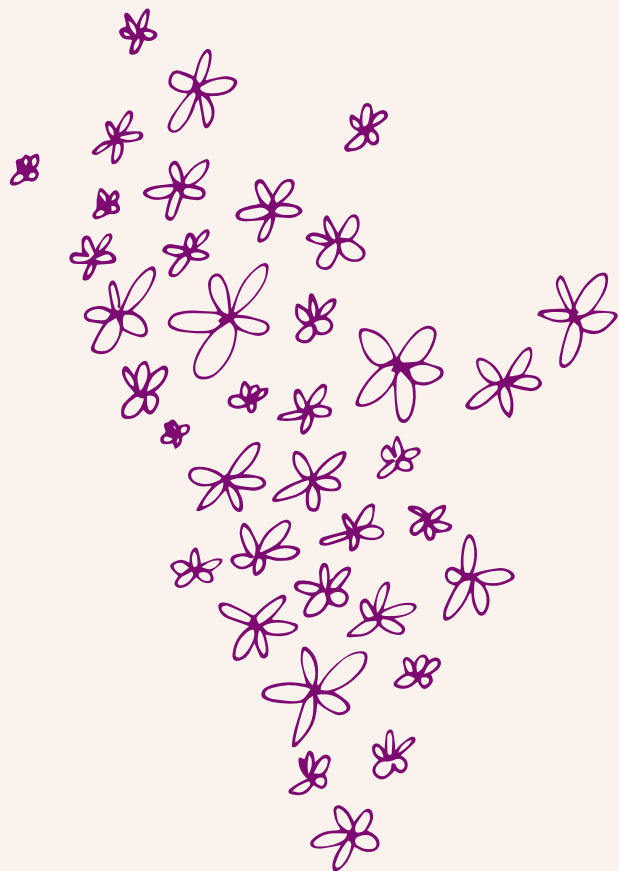


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 107

Disfruta
a tu familia.

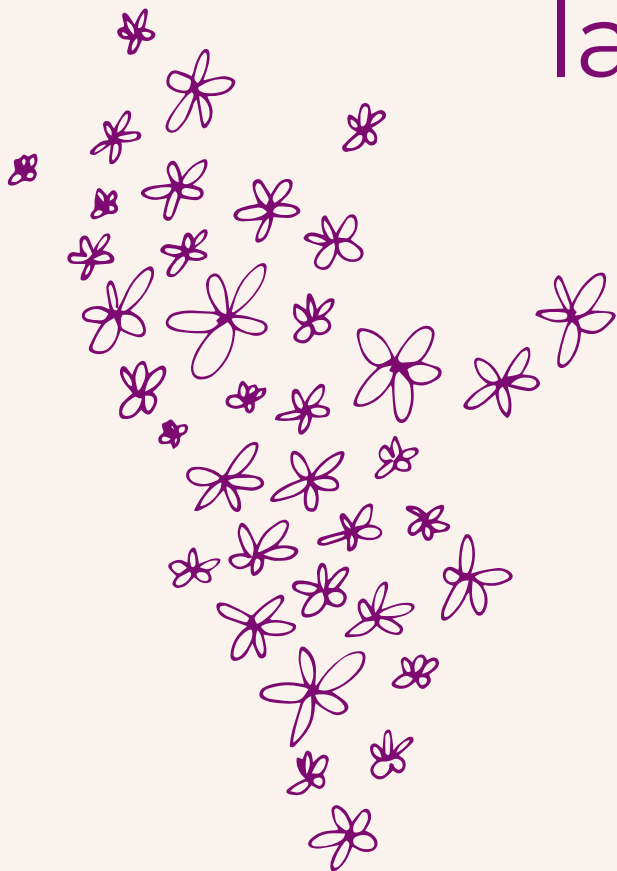


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 108

Reconoce que
no eres
la misma persona
que ayer.

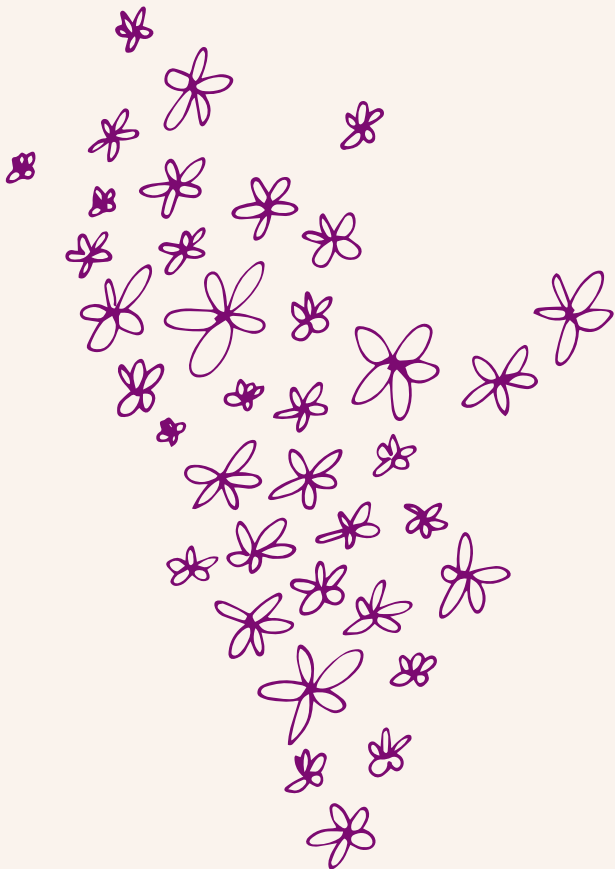


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 109

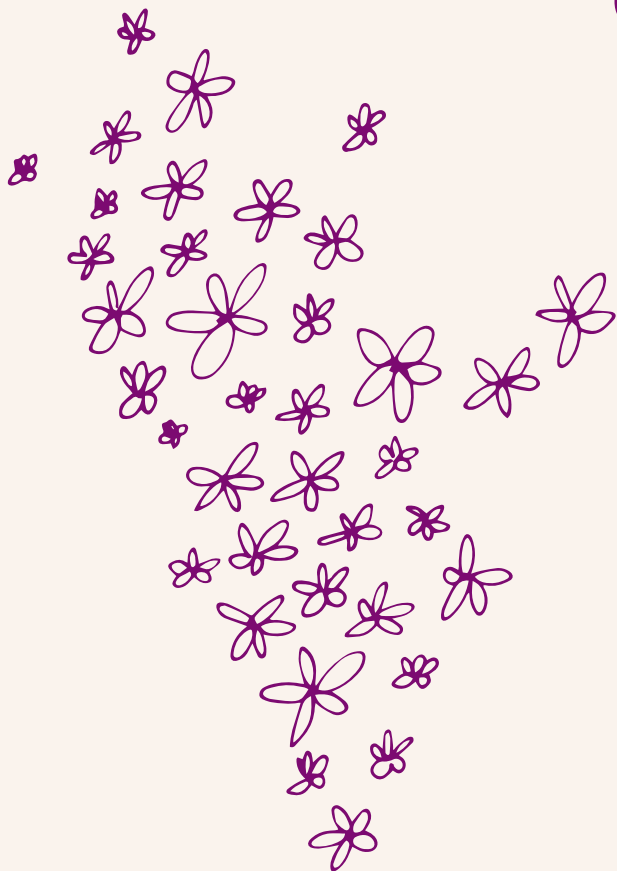
Escucha
el sonido del agua.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 110
Resuelve
la ecuación
de tu relación.
Tú puedes.

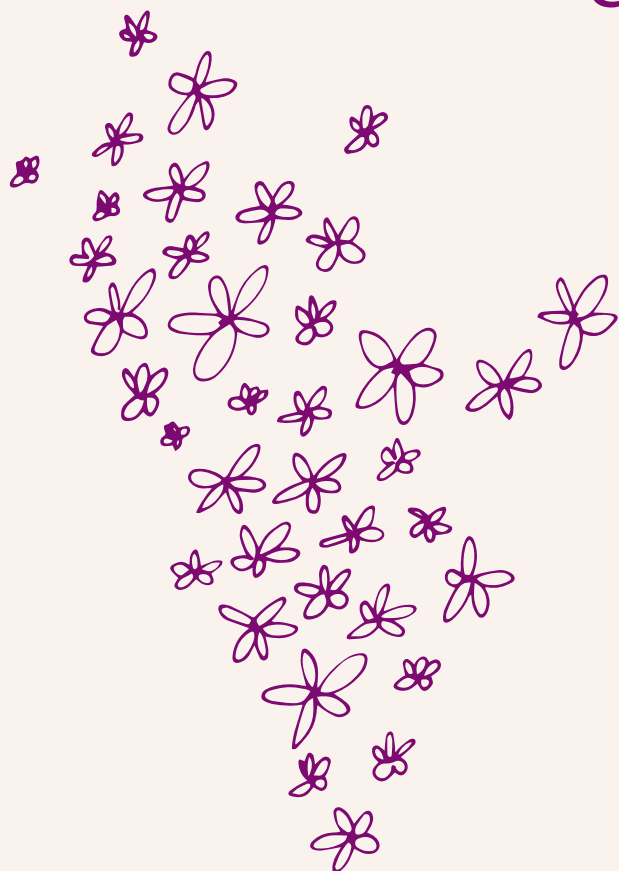


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 111

Di Sí,
a lo que te lleva
a tu plenitud.

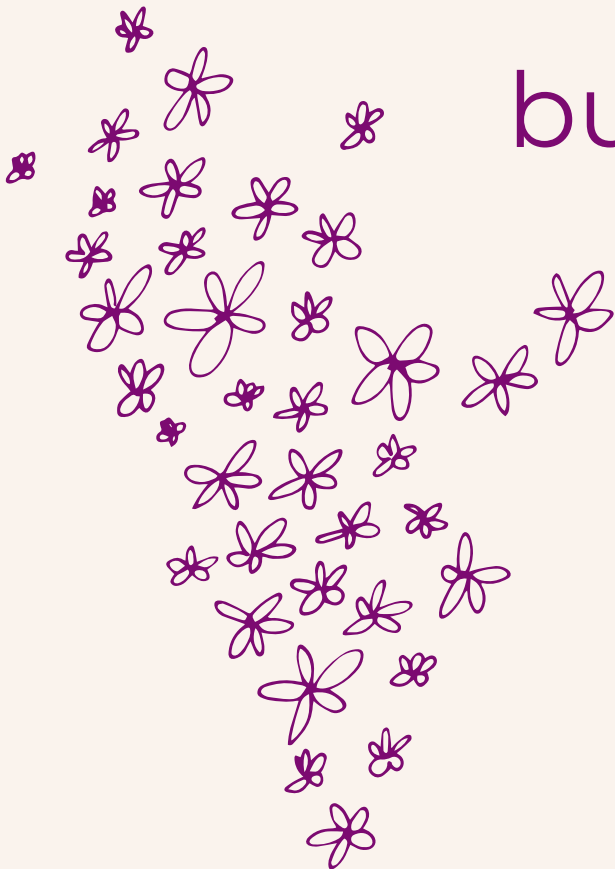


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 112

Escucha
esa canción
que te trae
buenos recuerdos.

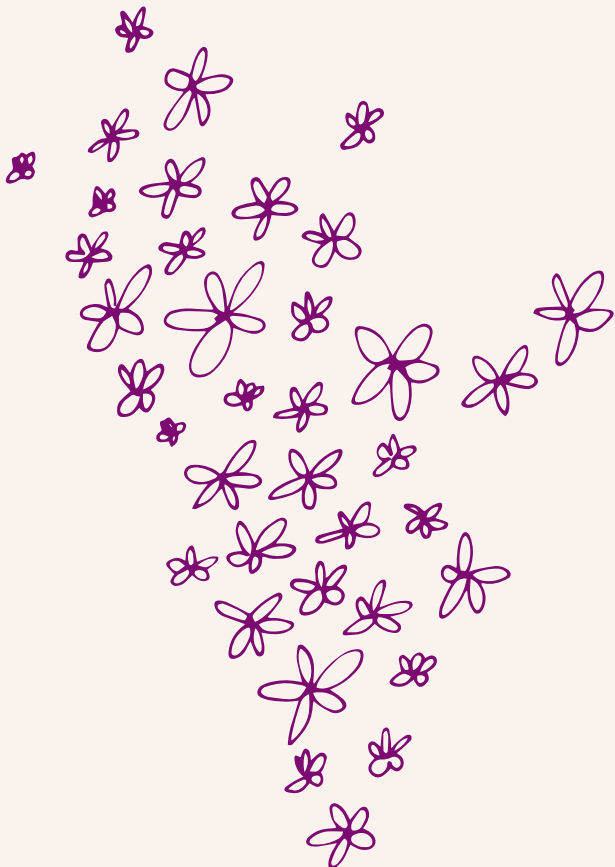


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 113

Escribe
tus aprendizajes
del día.

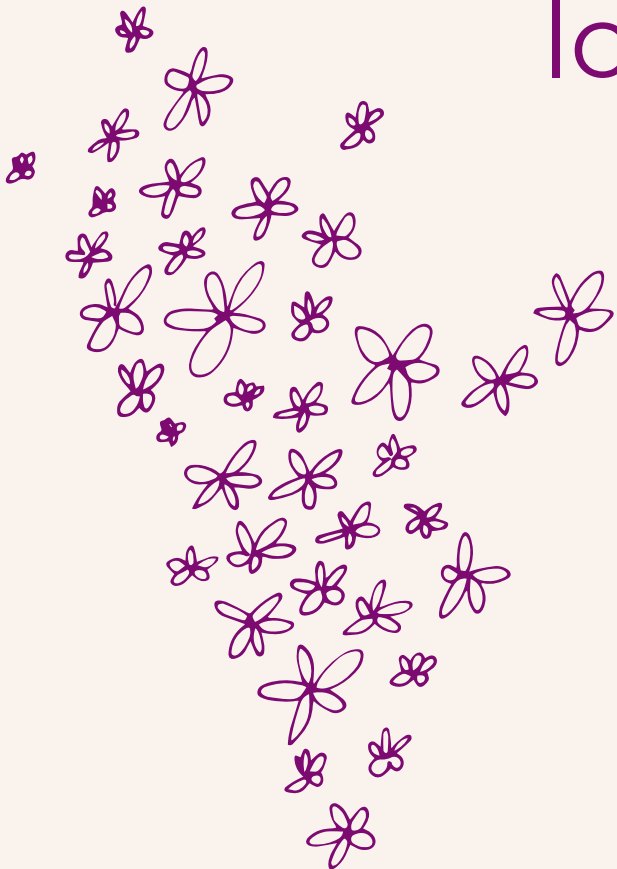


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 114

Comparte
en tus redes sociales
lo que agradeces
cada día.



@AnaGCounselor

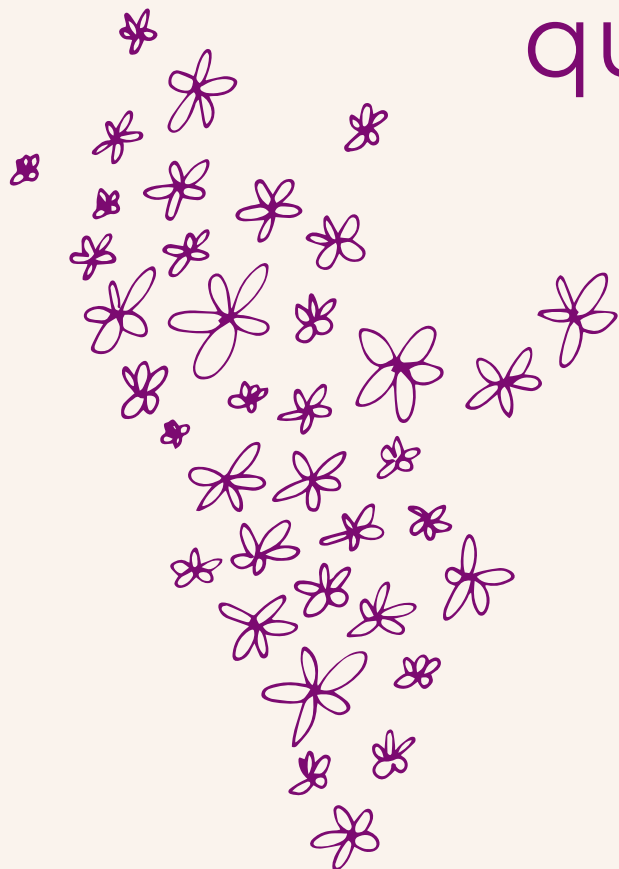
Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 115

Suelta

ese recuerdo

que te atormenta.

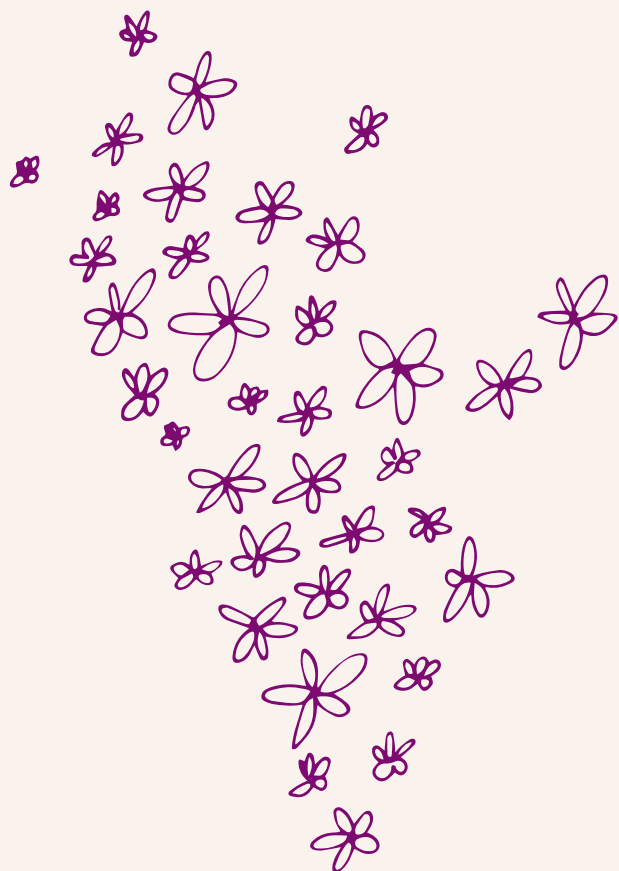


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 116

Reconoce
el esfuerzo
de los demás.

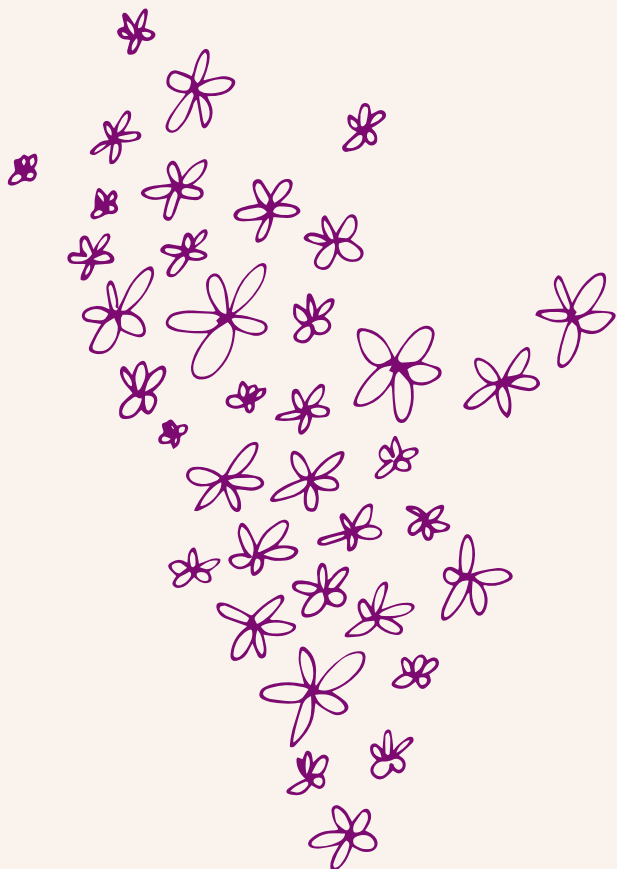


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 117

Escucha
aquello que te ayude
a ser mejor.

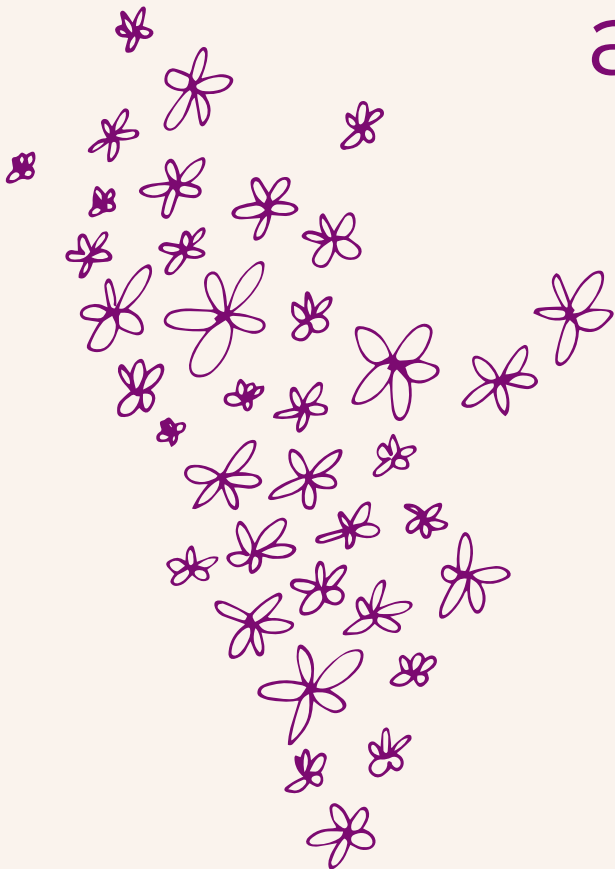


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 118

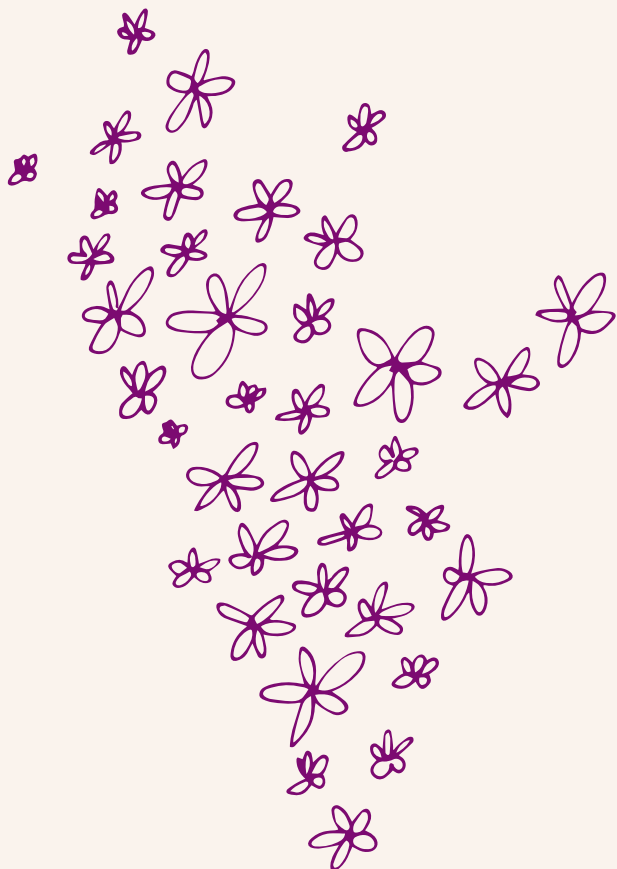
Expresa
tu amor
a los que amas.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 119
Alégrate
con la felicidad
de los
enamorados.

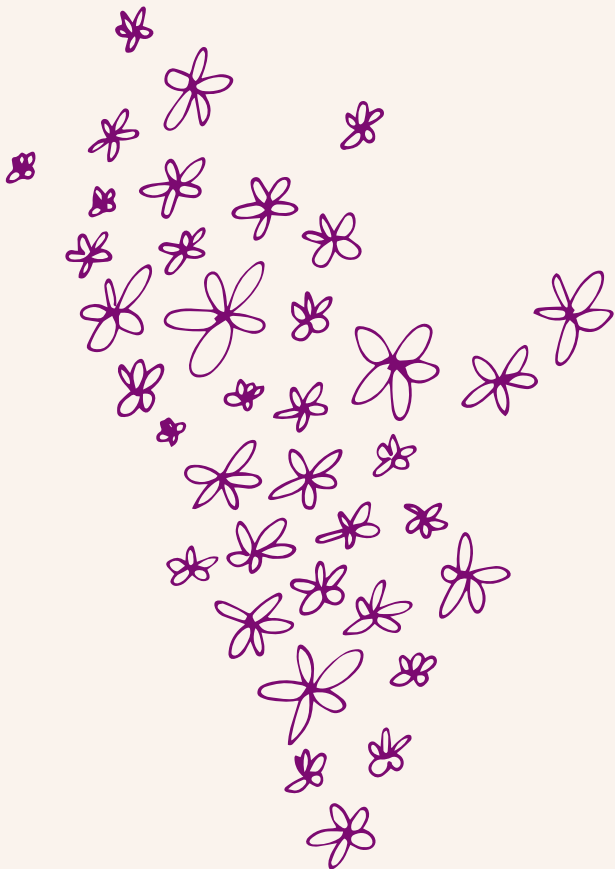


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 120

Practica
un deporte
que te guste.

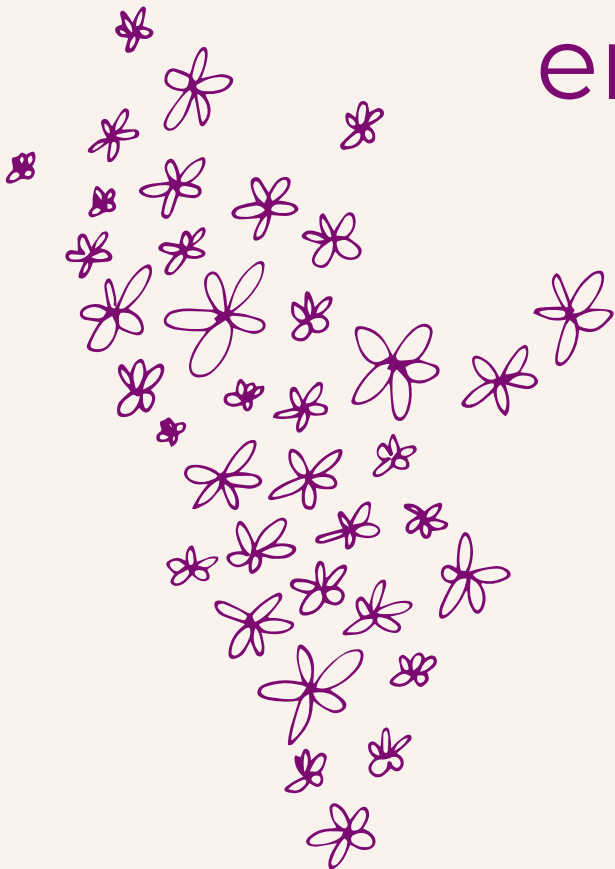


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 121

Haz una lista de
lo que te ha
sostenido
en los momentos
difíciles.

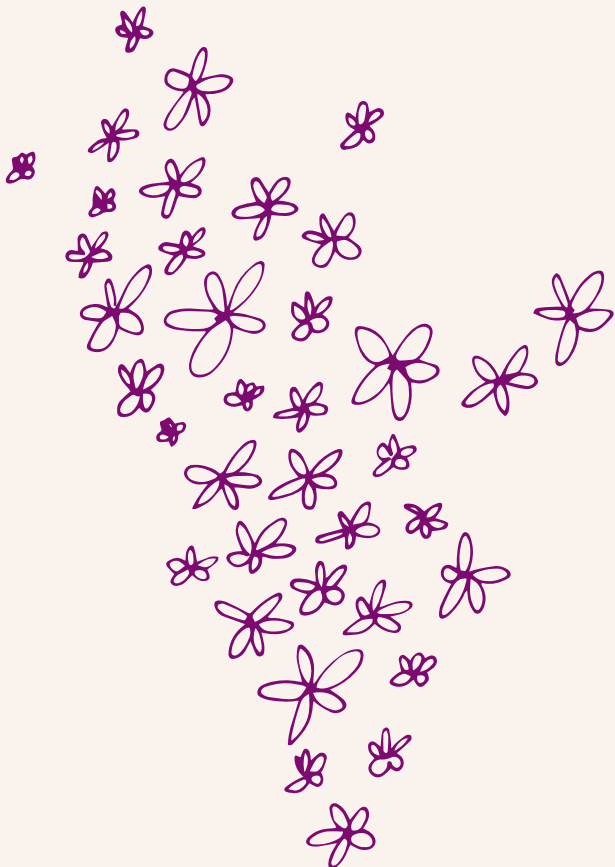


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 122

Celebra
el momento
presente.

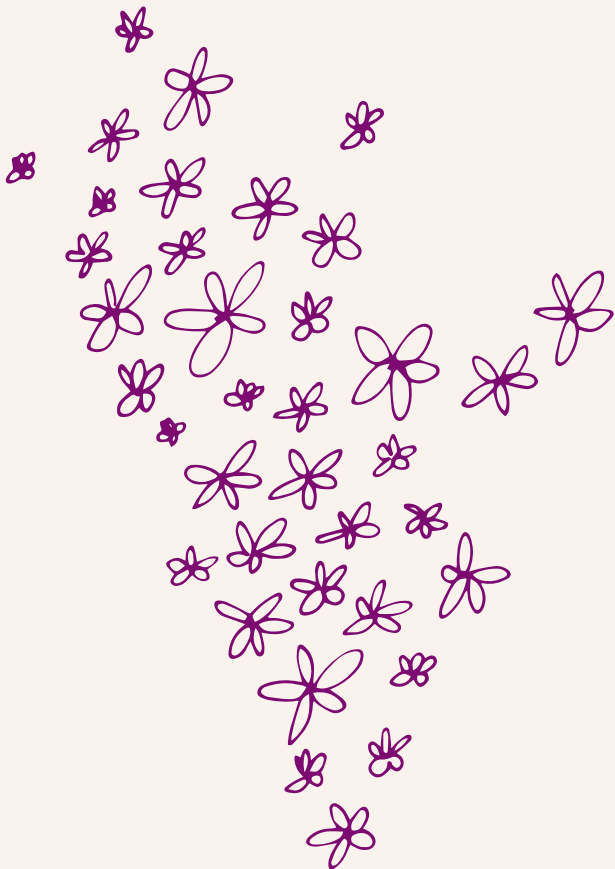


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 123

Perdónate,
eres inocente.

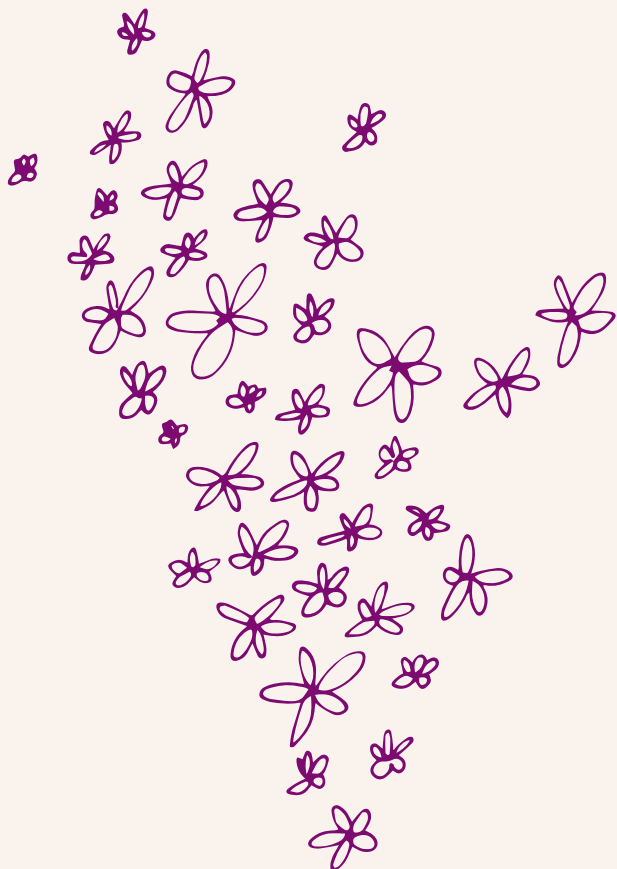


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 124

Baila
con la libertad
de un niñ@.

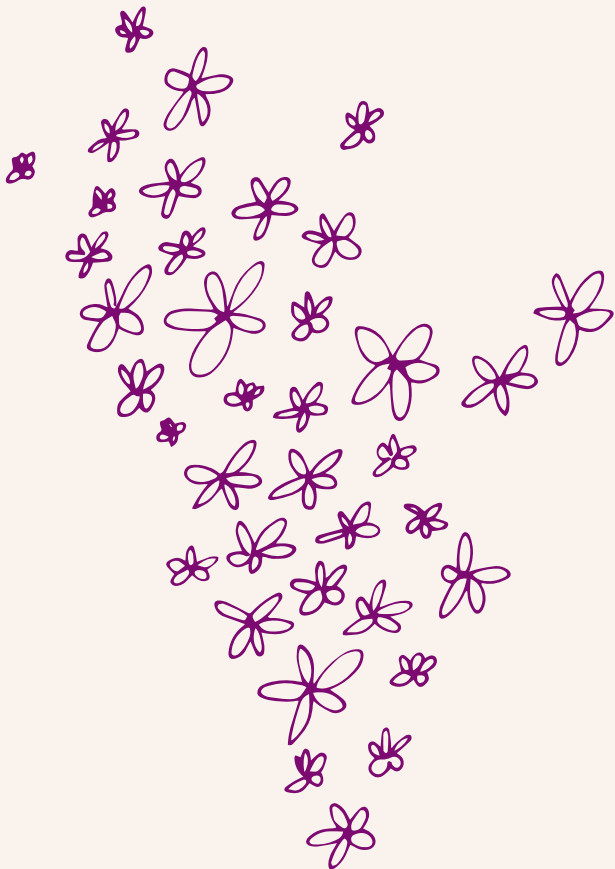


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 125

Observa y admira
la forma de las
nubes.

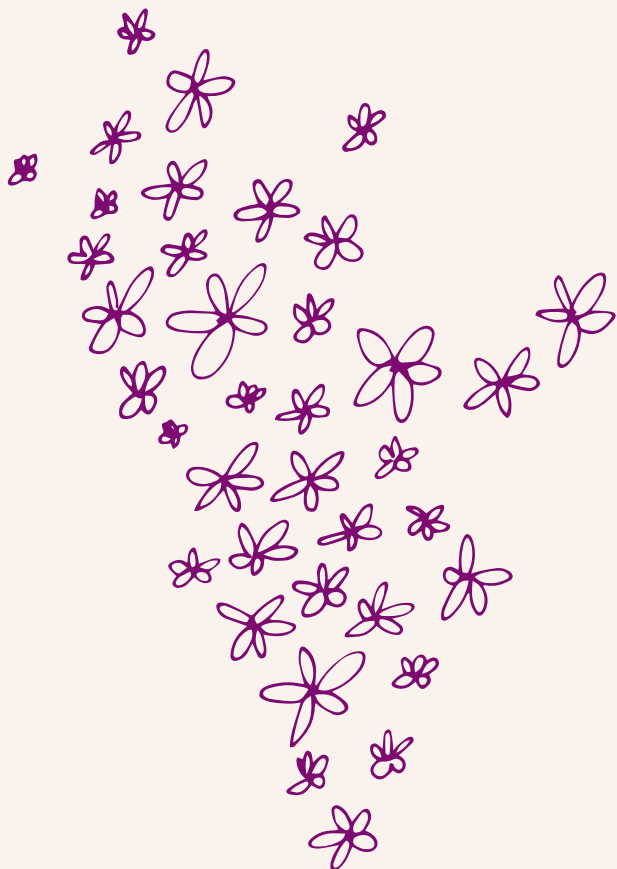


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 126

Pide un abrazo
de quien lo
necesitas.

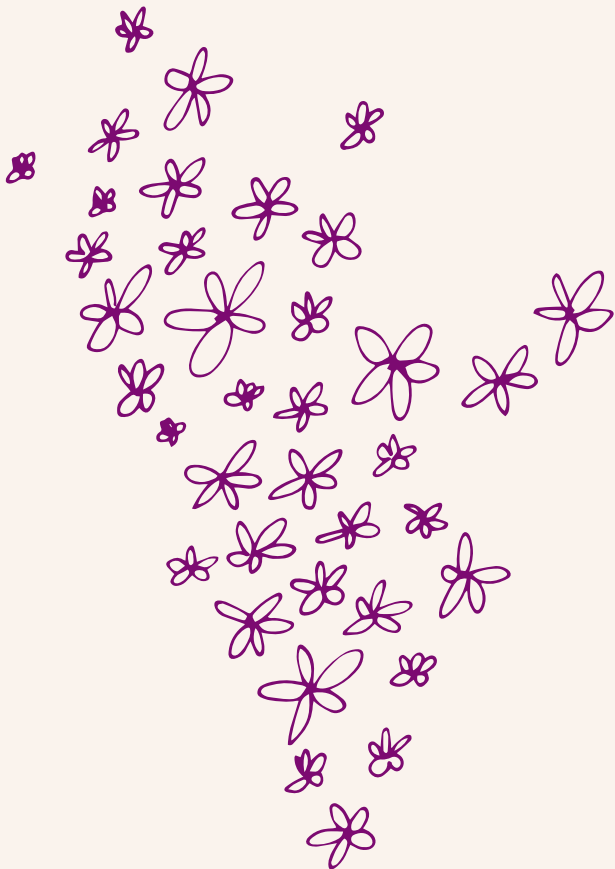


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 127

Haz el ridículo
de vez en cuando.
Es tan liberador.

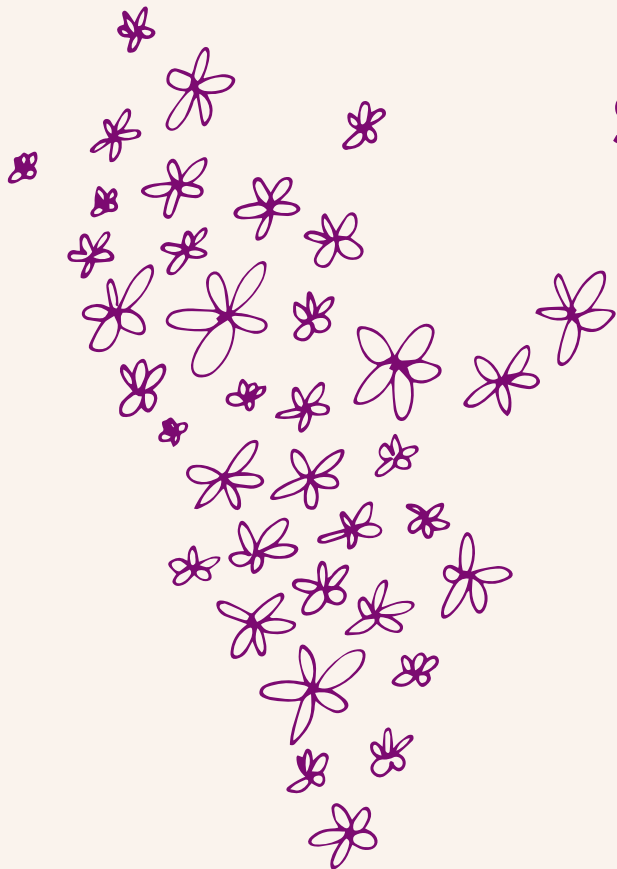


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 128

Ayuda
sin que
se den cuenta.

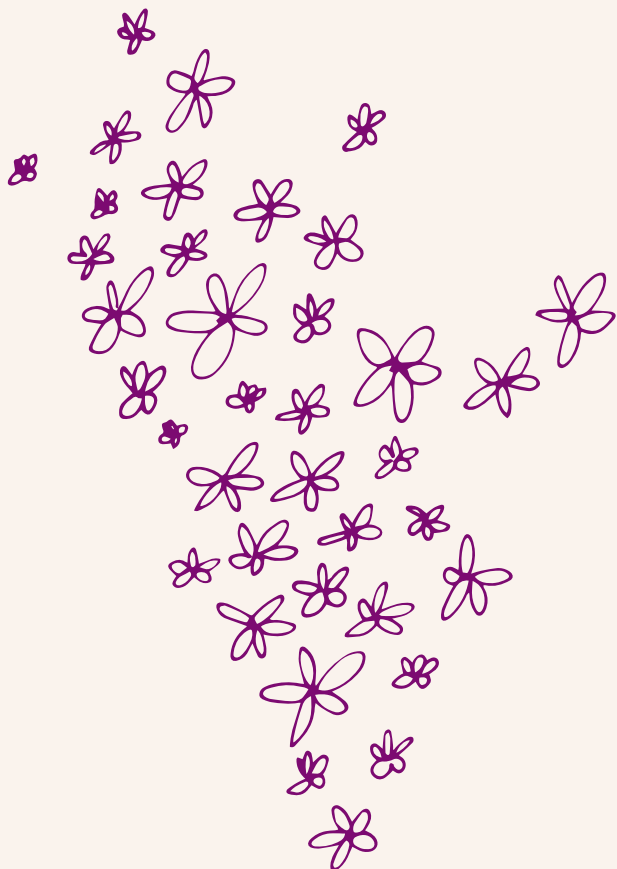


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 129

Permite
que tu prosperidad
crezca.

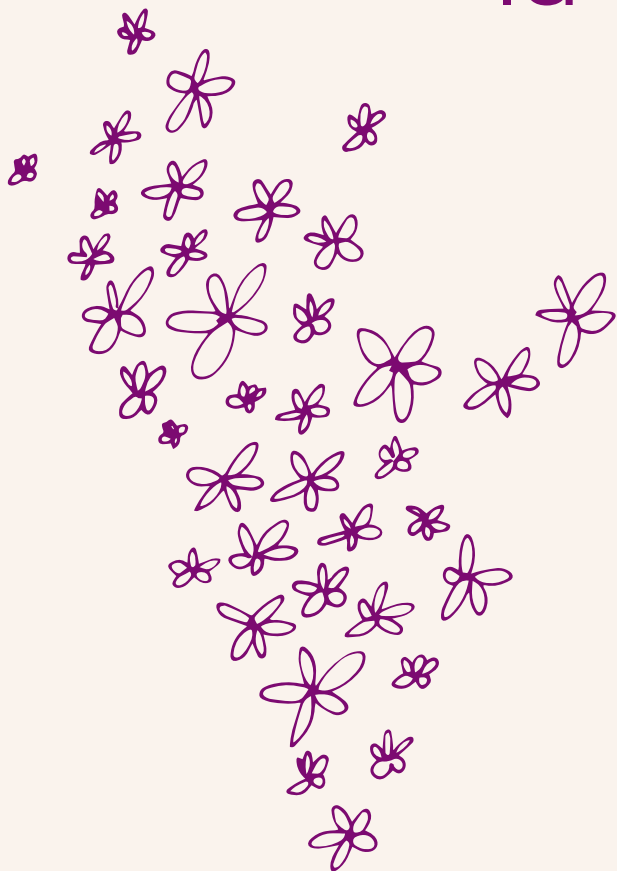


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 130

Abraza el amor,
la felicidad y la paz.

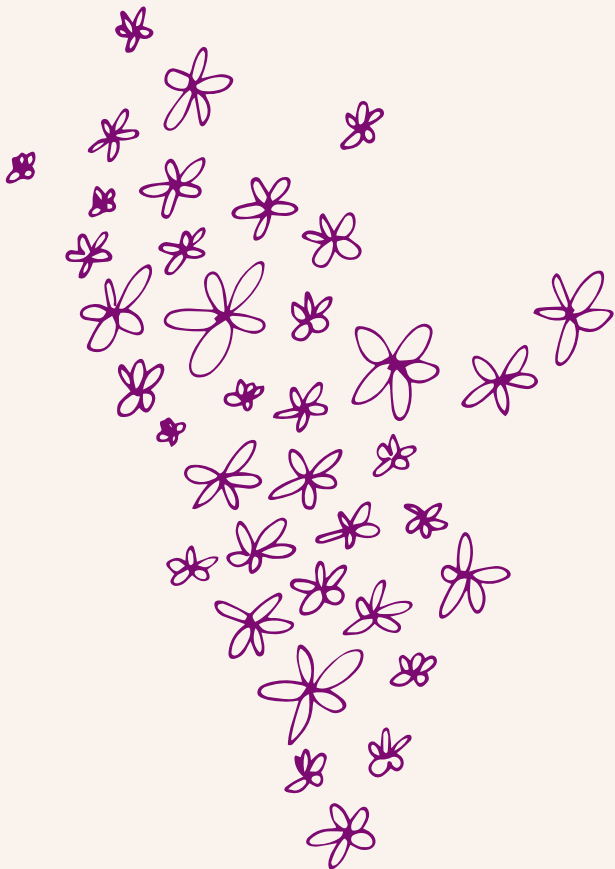


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 131

Sorprende
positivamente a
alguien.

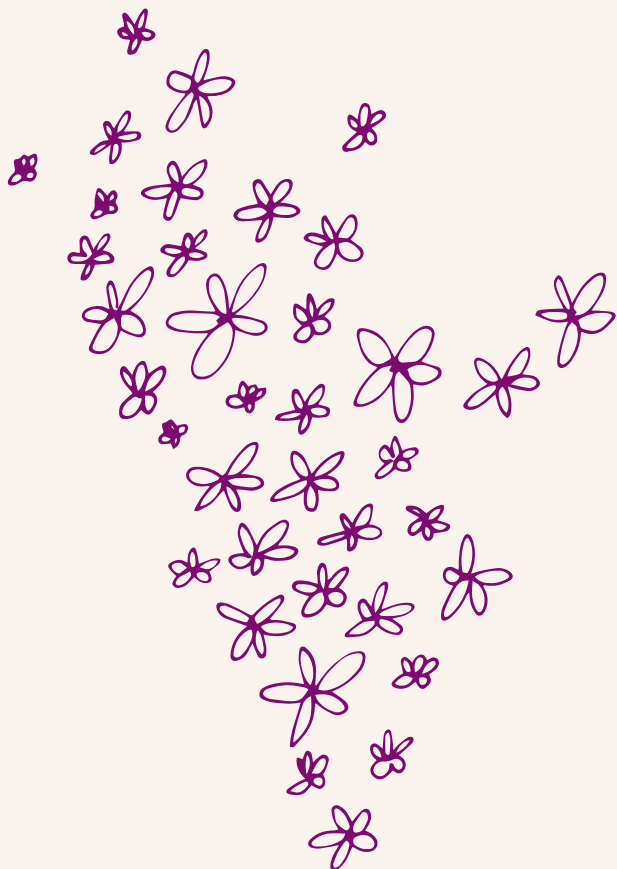


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 132

Ríe
a carcajadas.

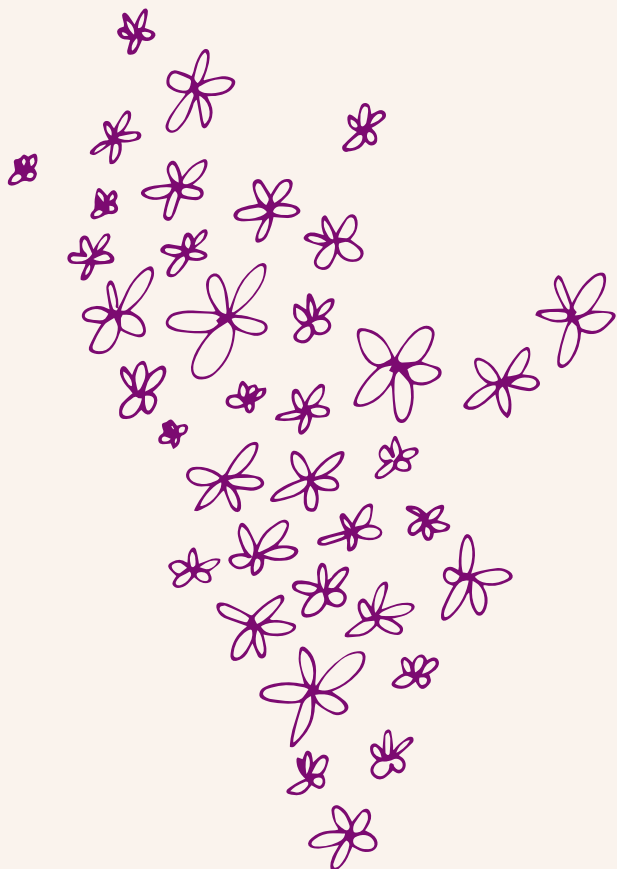


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 133

Sana
aquello que
te lastima.

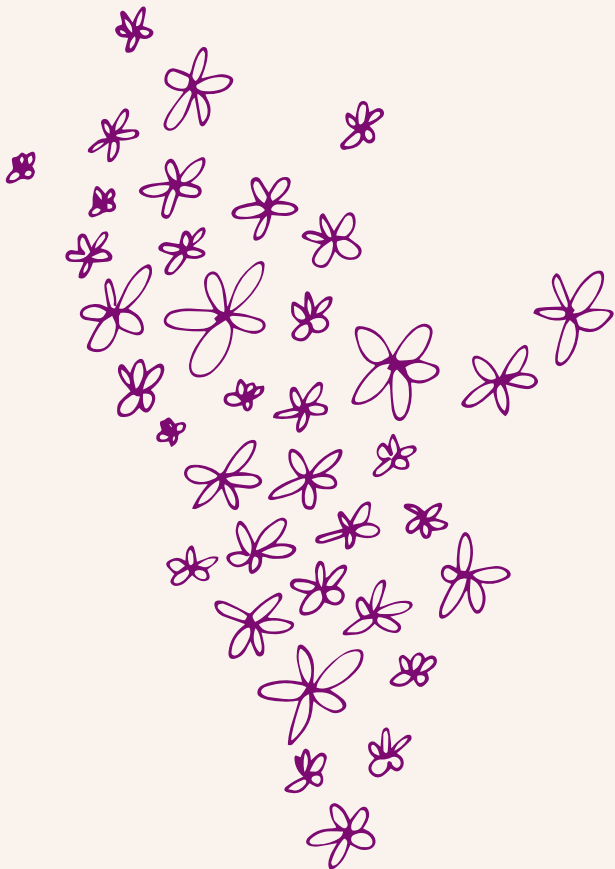


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 134

Regala tu sonrisa
a quien
la necesita.

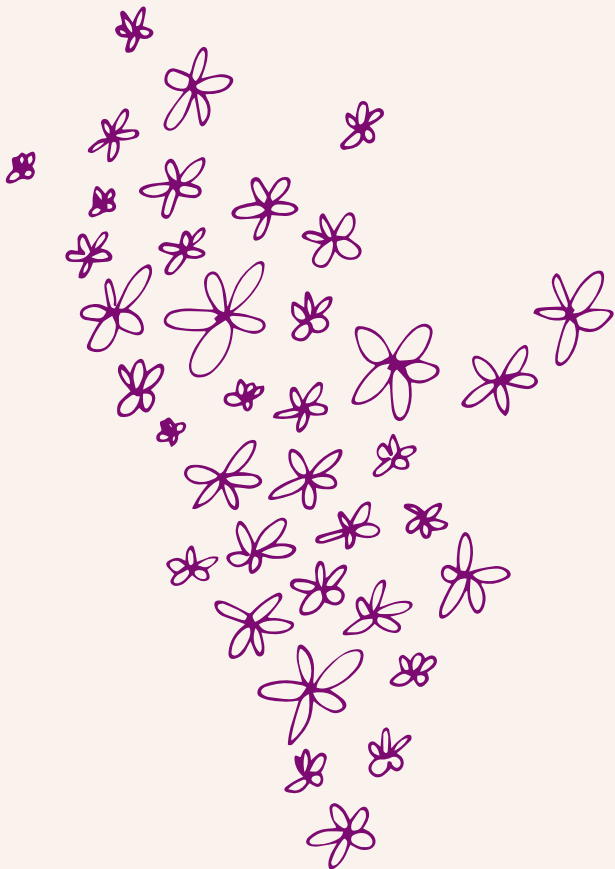


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 135

Separa un espacio
para lo que te da
alegría y paz.

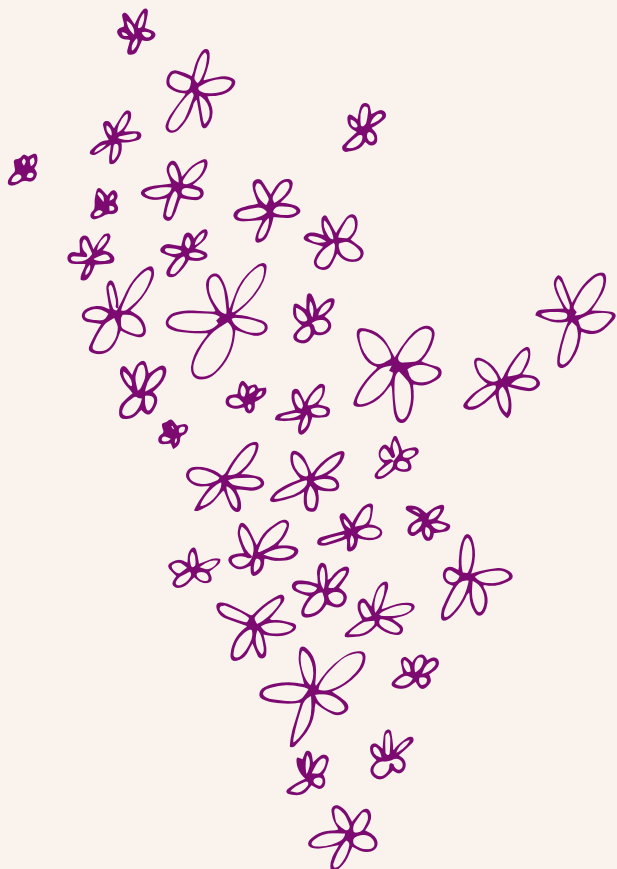


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 136

Hazlo de nuevo,
con más
consciencia.

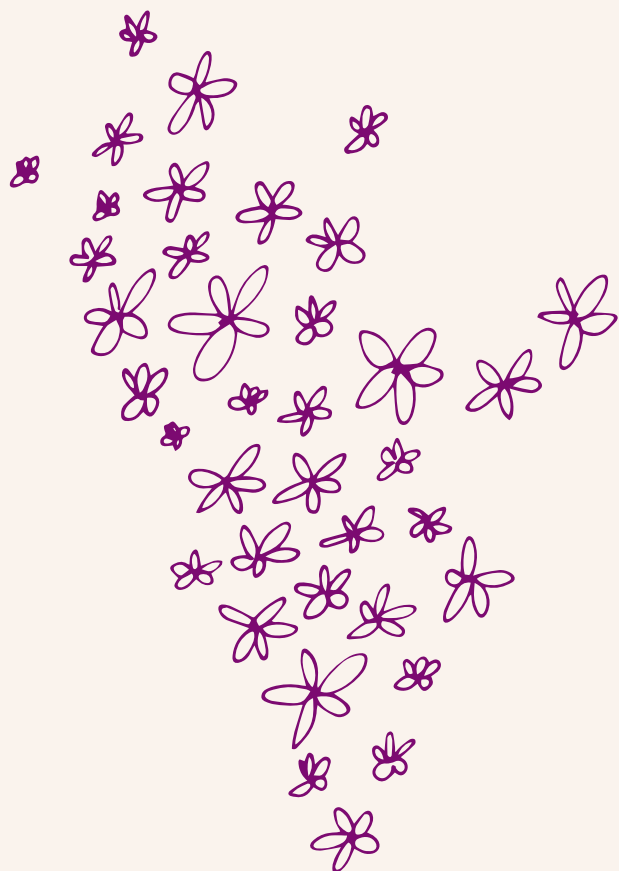


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 137

Muévete,
la vida
no es estática.

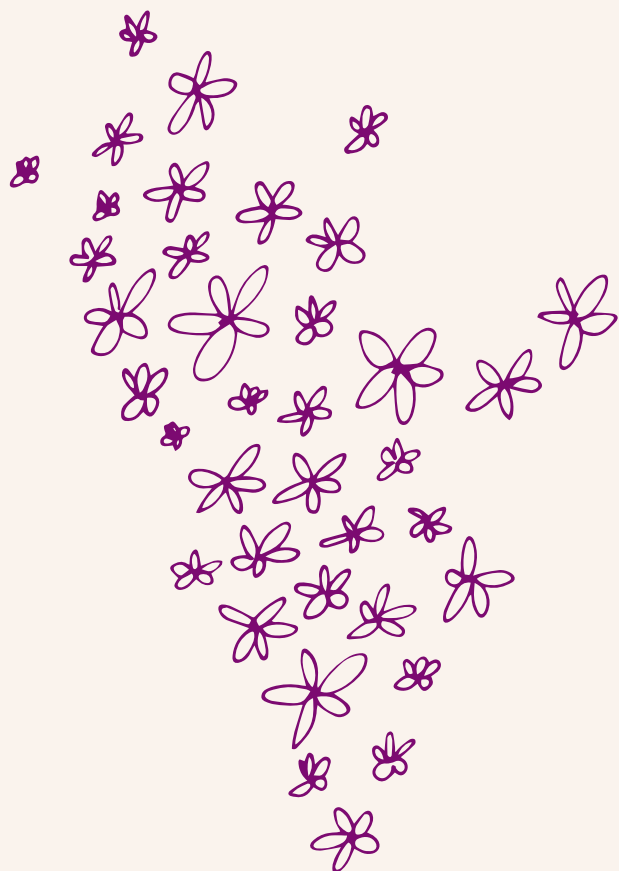


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 138

Comparte tiempo
con los que amas.

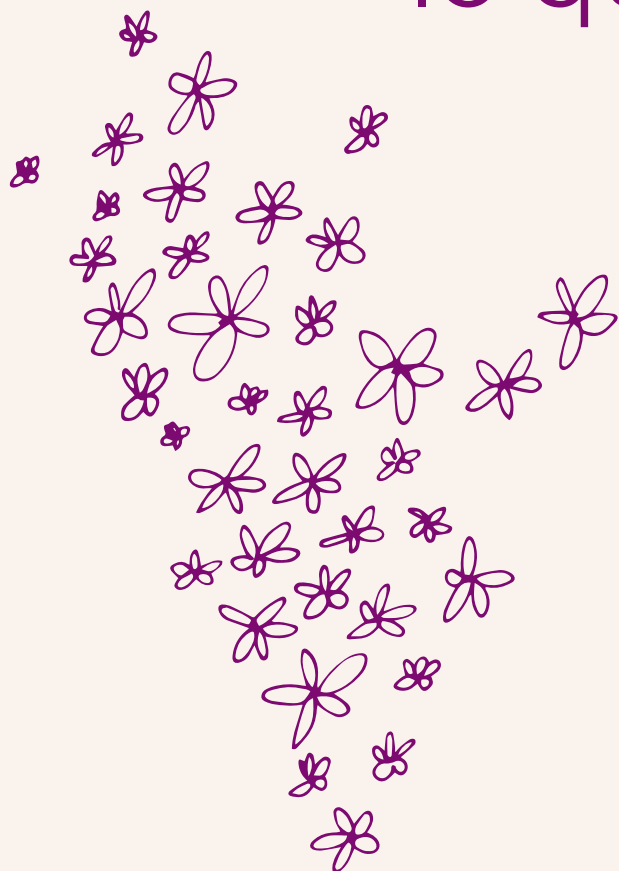


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 139

Reconoce
lo que has hecho bien.



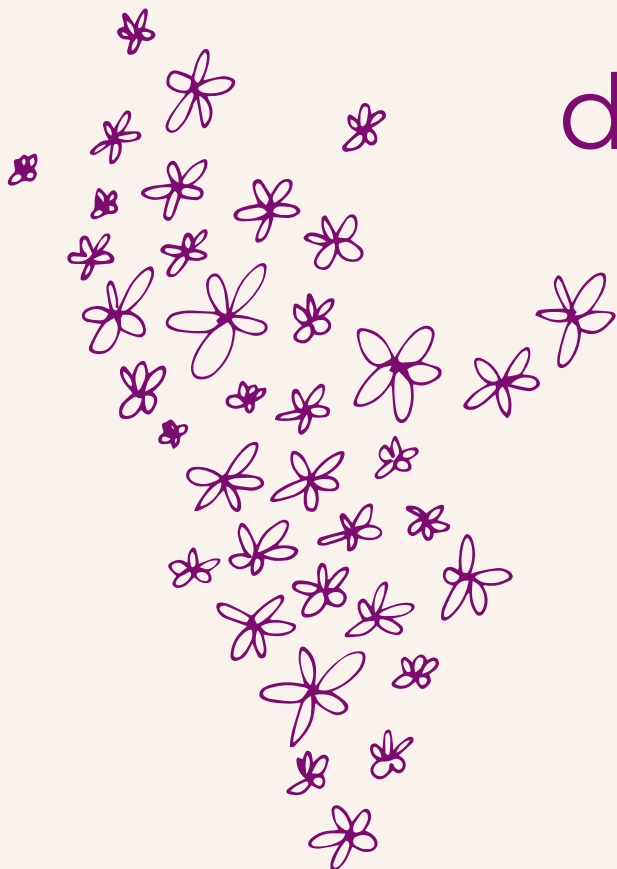
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 140

Escucha
la voz

de los que amas.

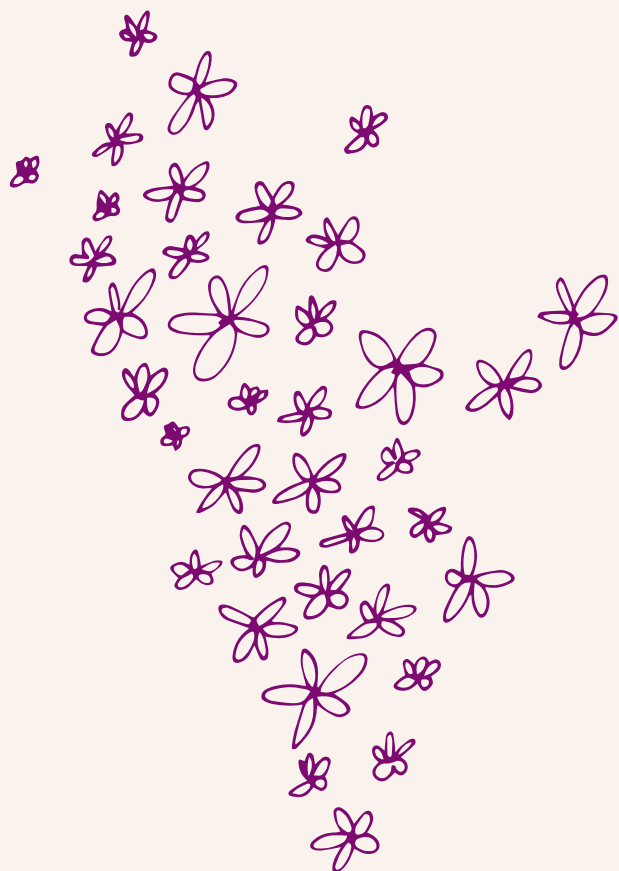


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 141

Resuelve
la incógnita
de tu historia.



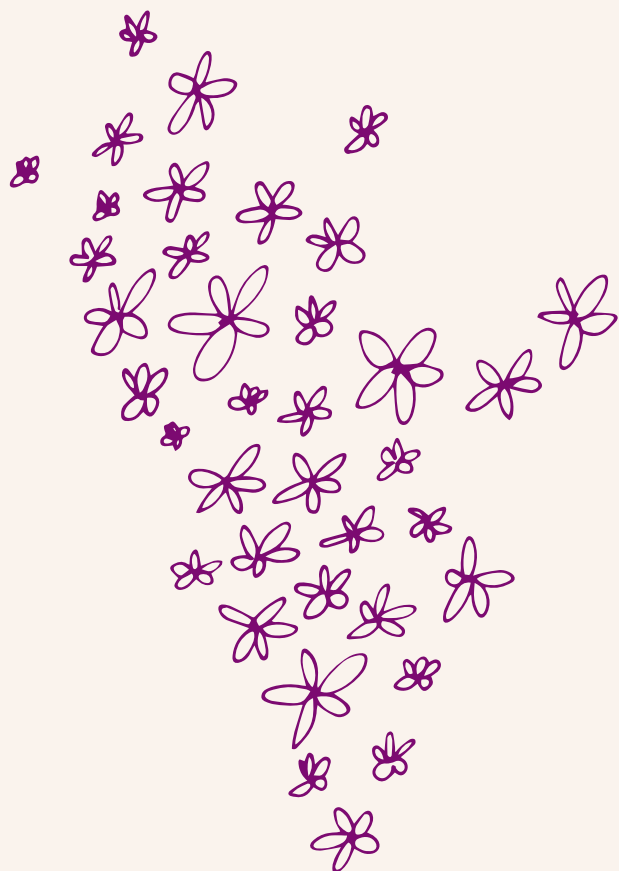
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 142

Di No

al sufrimiento
innecesario.



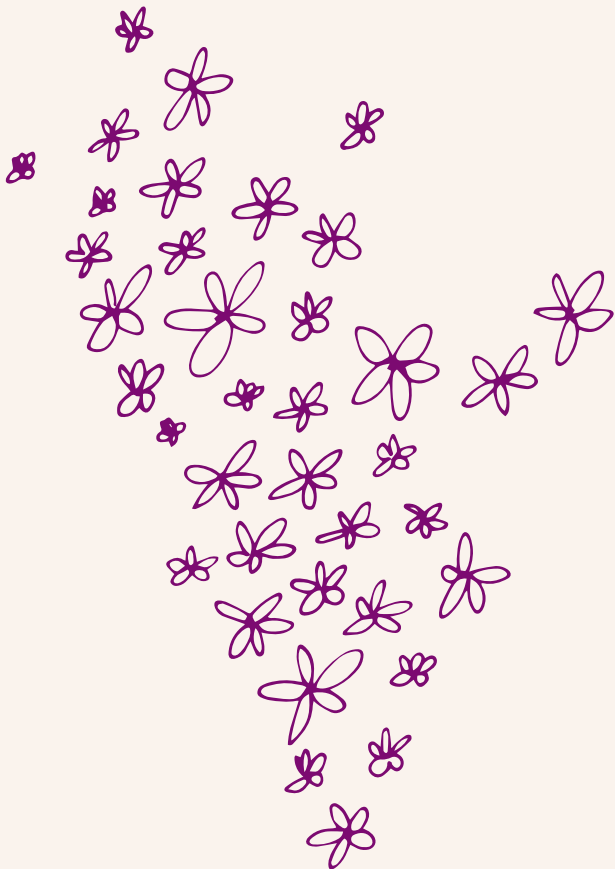
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 143

Siente

el calor del sol.

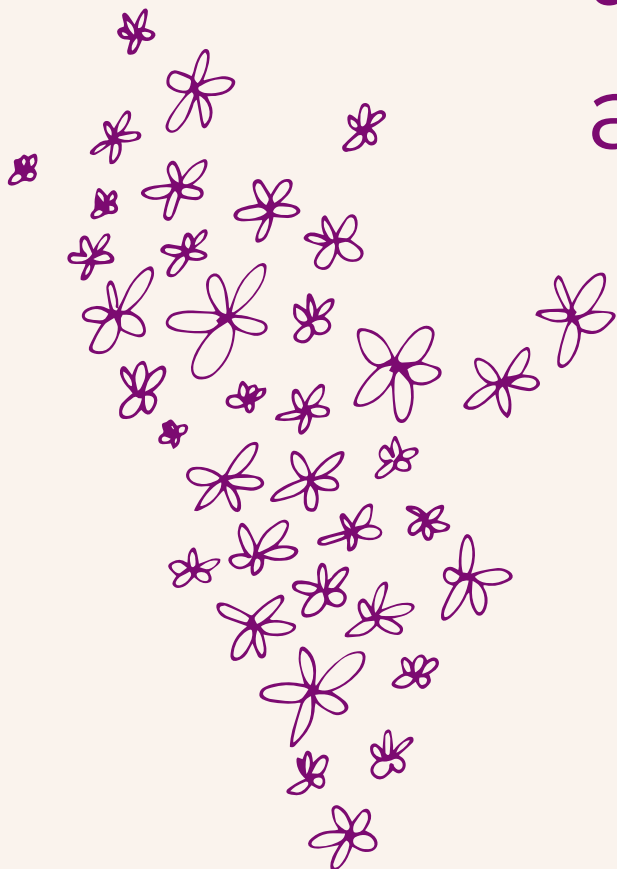


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 144

Comparte
las experiencias que
te han ayudado
a salir adelante.

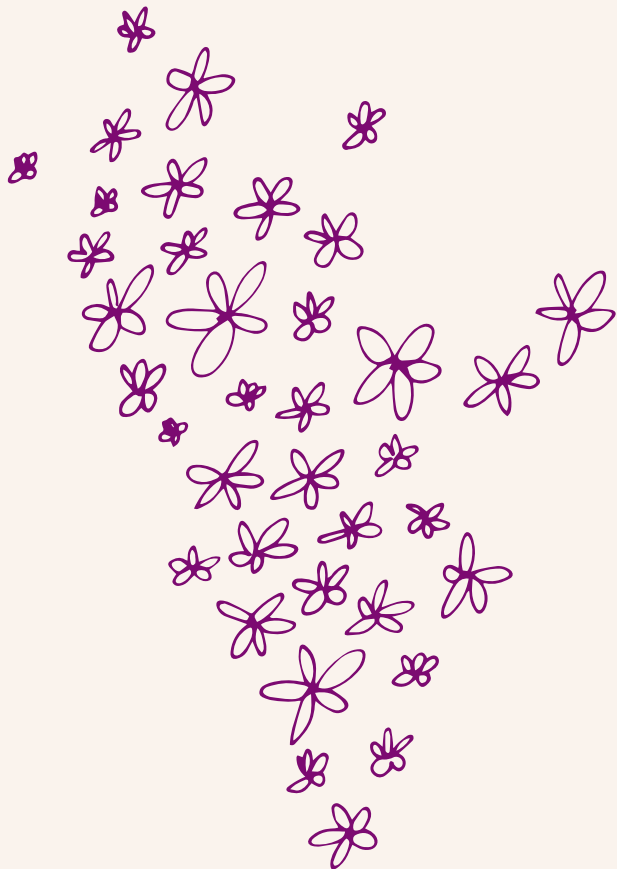


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 145

Escribe lo que
aumenta tu paz
interior.

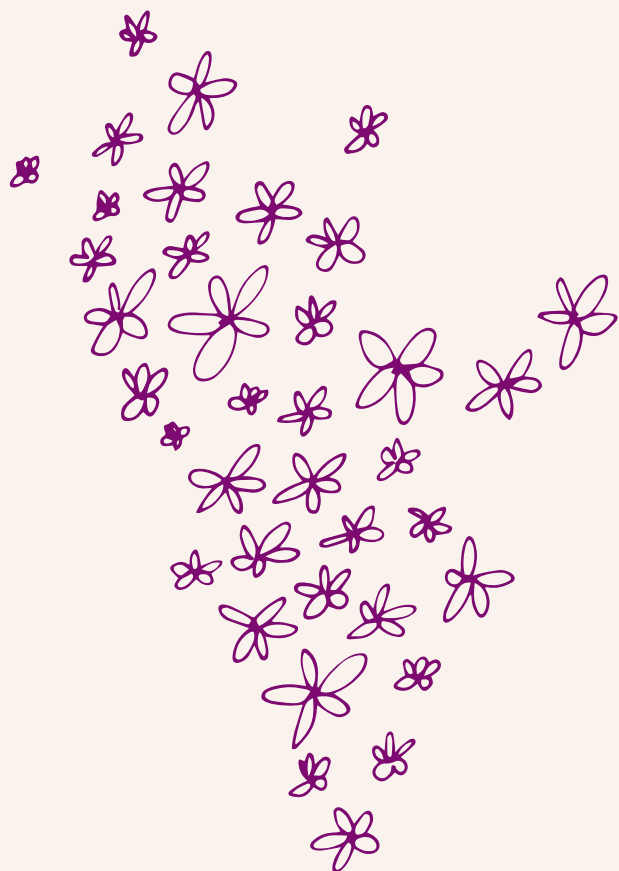


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 146

Suelta
esa carcajada
que reprimes.

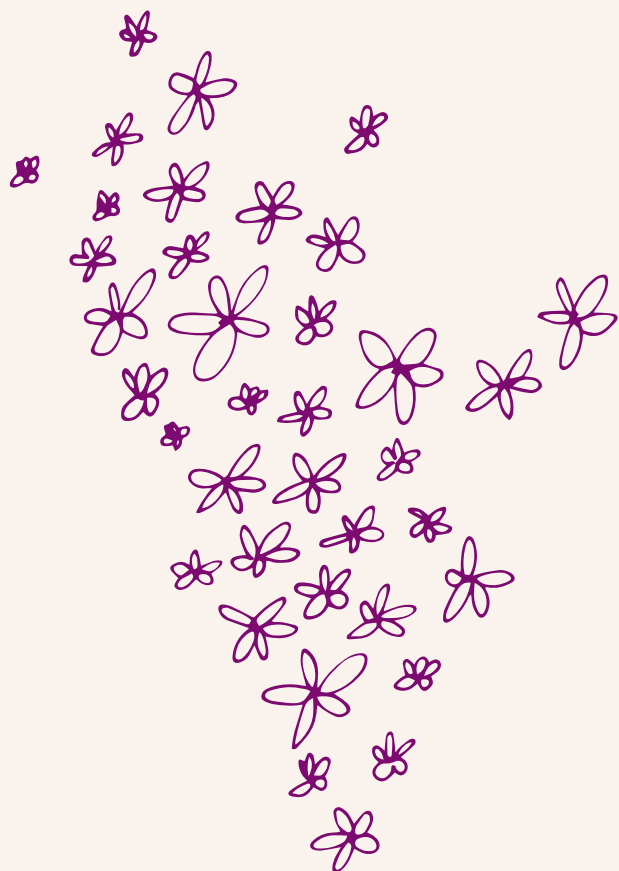


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 147

Reconóciate
lo que haces
muy bien.

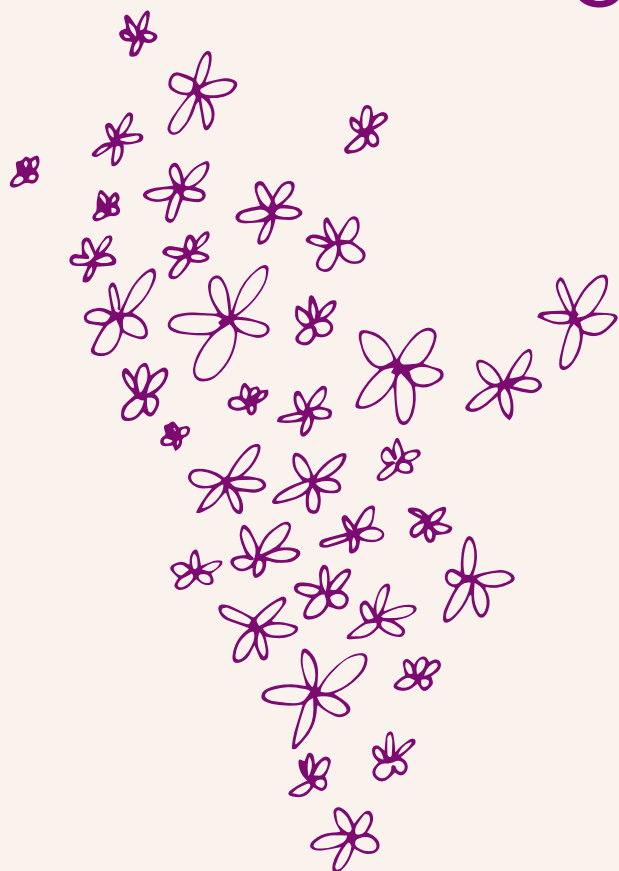


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 148

Mira la vida
con ojos nuevos.

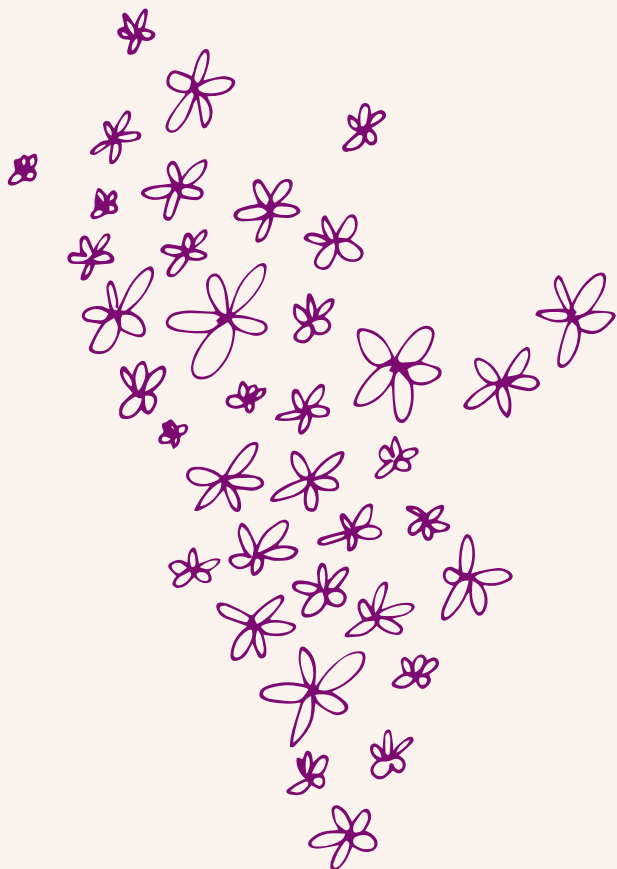


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 149

Agradece
la retroalimentación
recibida.

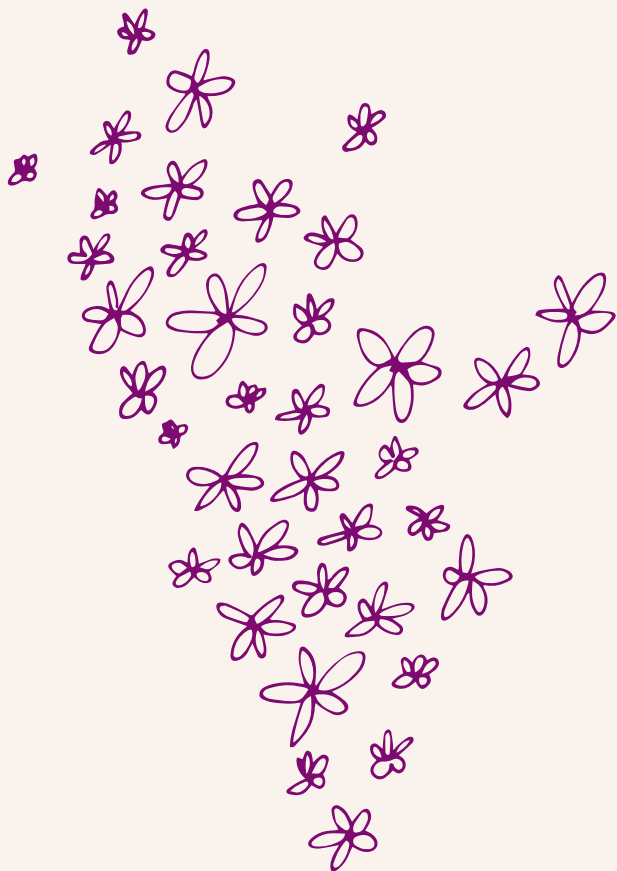


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 150

Comparte
la alegría
de los jóvenes.

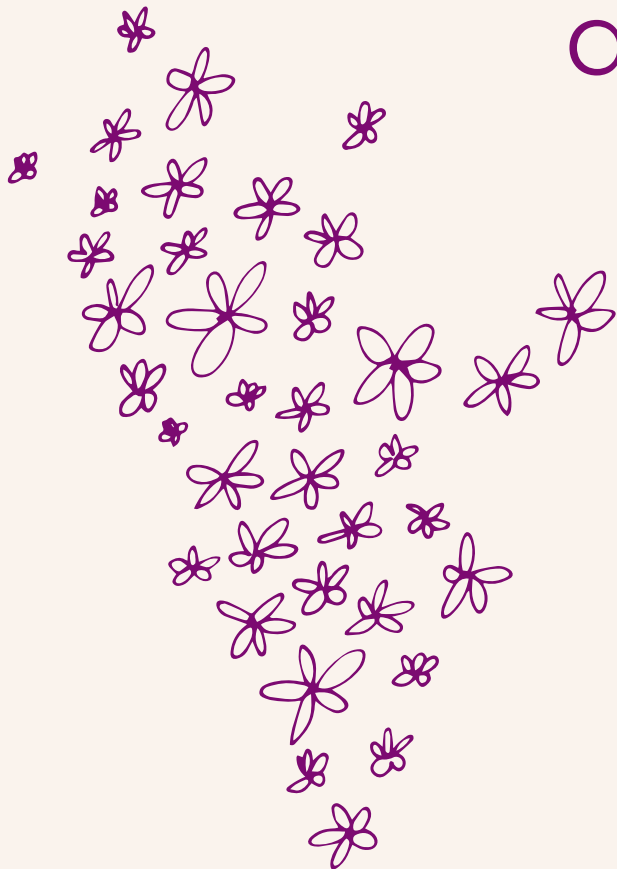


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 151

Aprende
una habilidad
que te apasione.

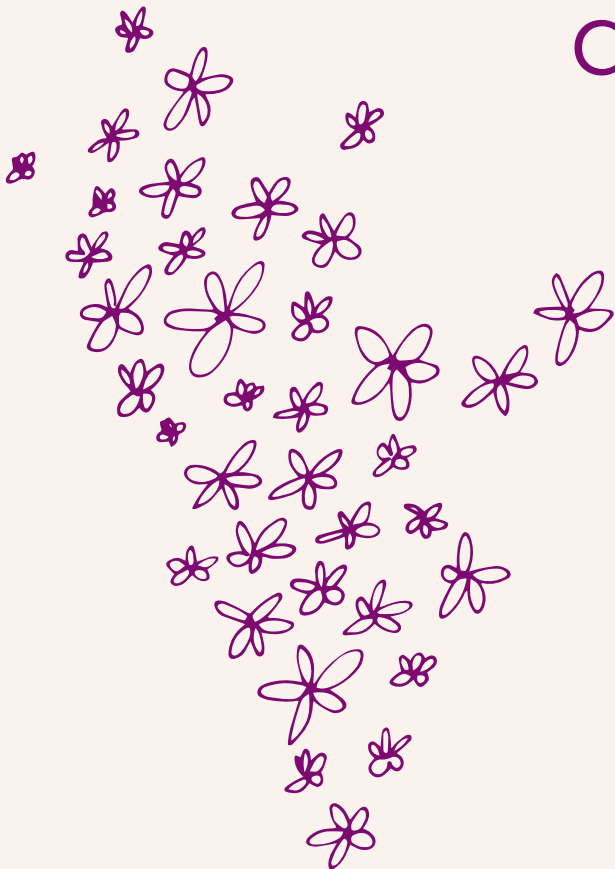


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 152

Haz una lista
de lo que te pone
de buen humor.

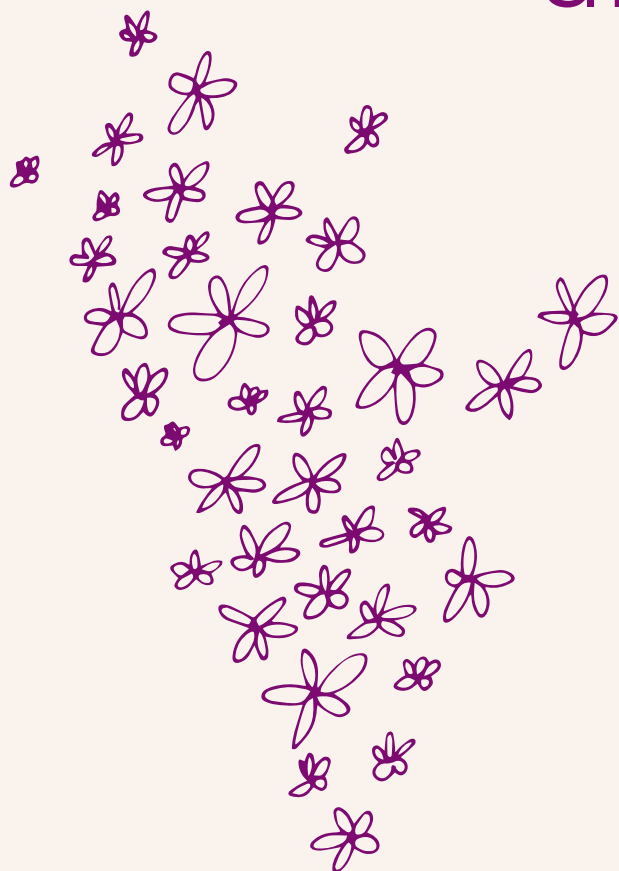


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 153

Supérate
un poco cada día.

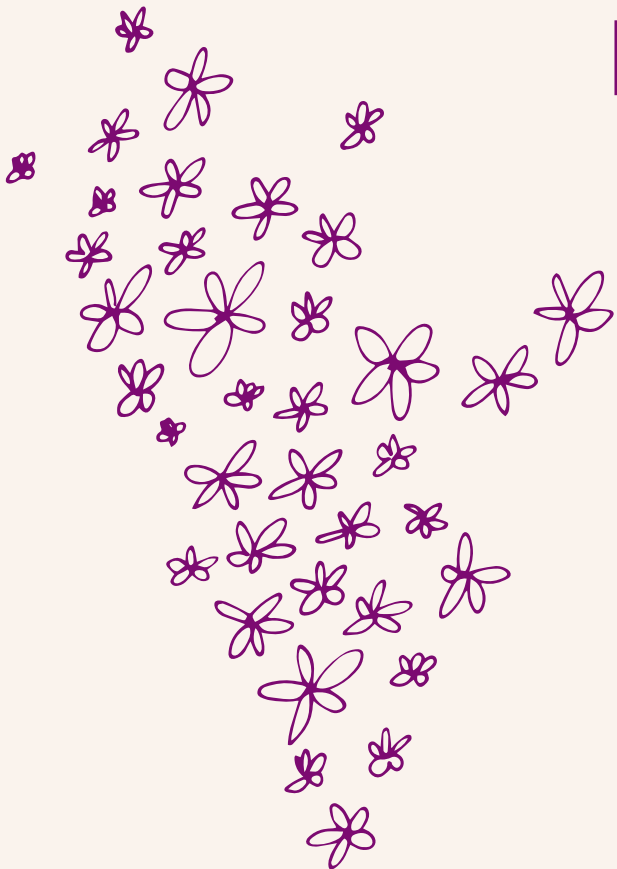


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 154

Agita tu cabeza
y aleja esos
pensamientos.

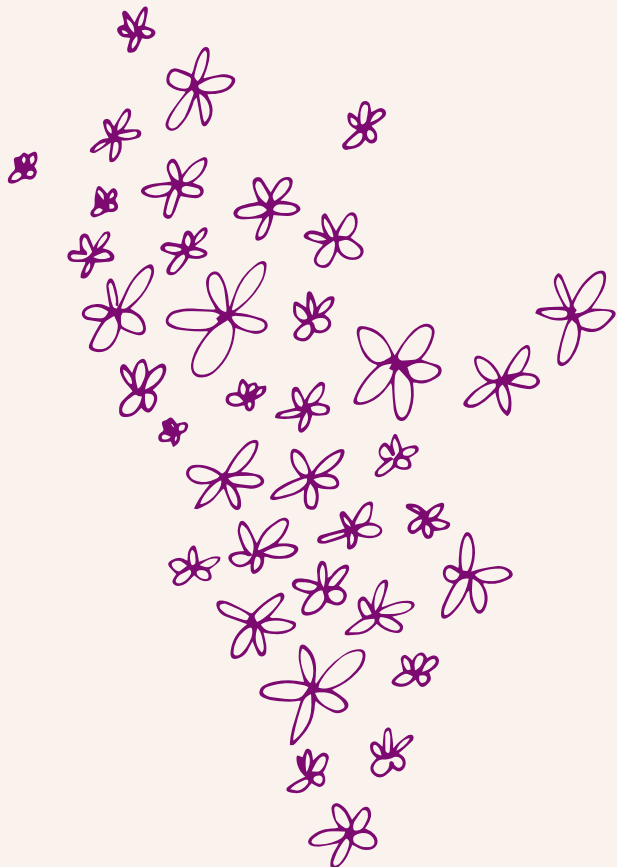


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 155

Estira tus brazos
y tus piernas.

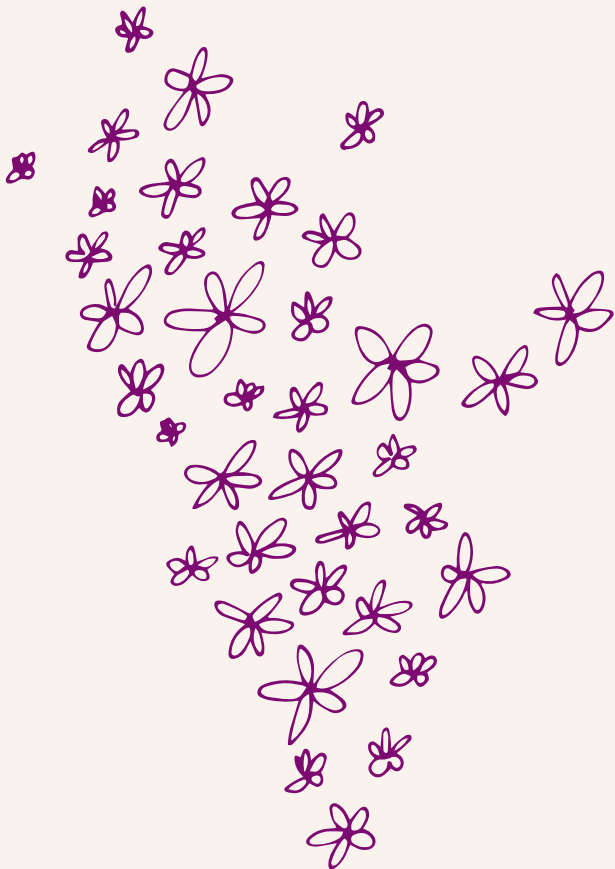


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 156

Toca el agua.



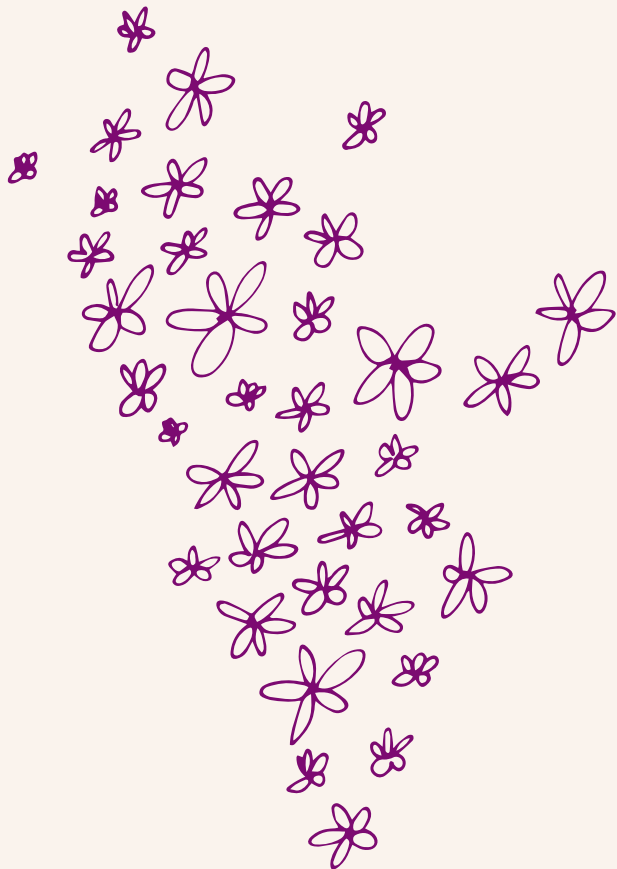
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 157

Abraza

todos los días.

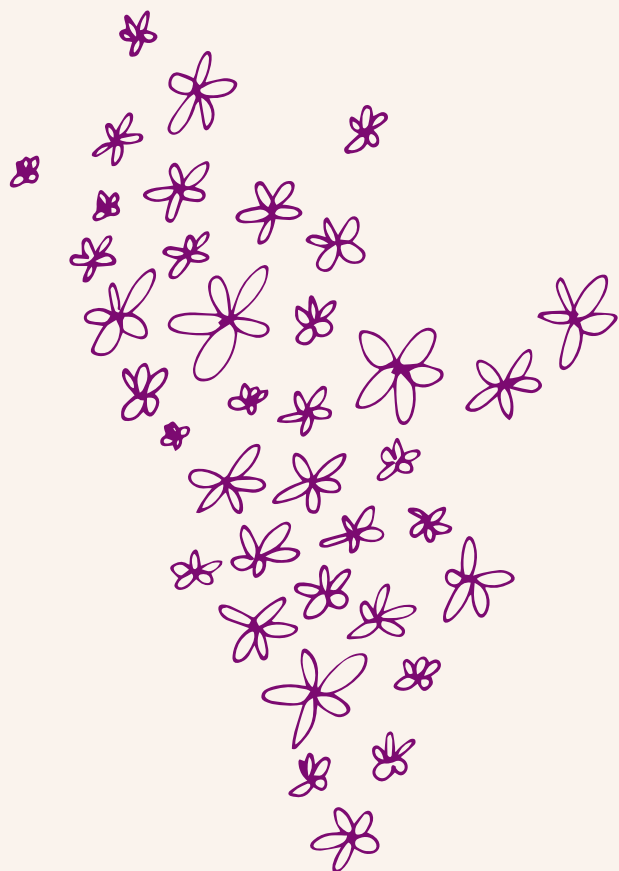


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 158

Relájate
y sonríe.

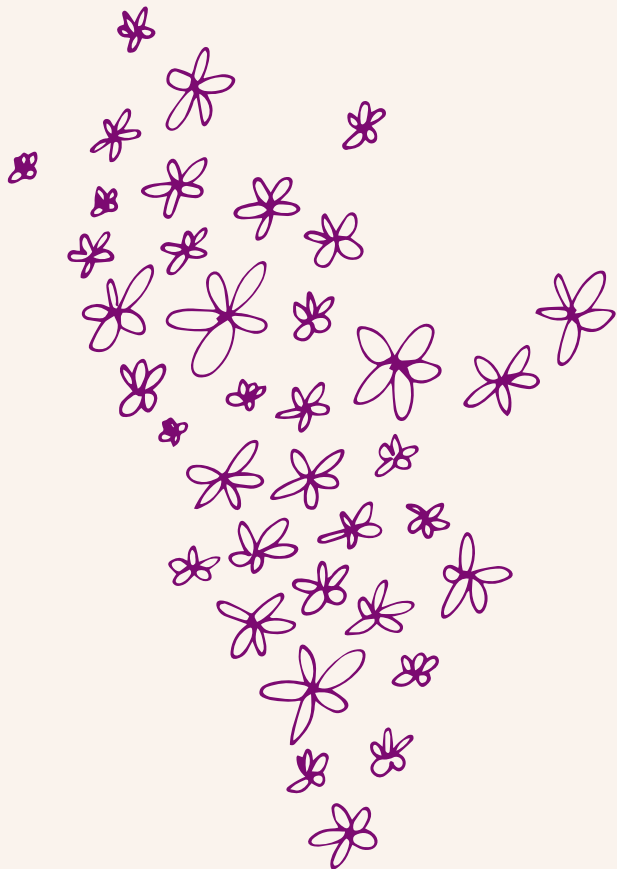


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 159

Inspira a
ayudar a otros.

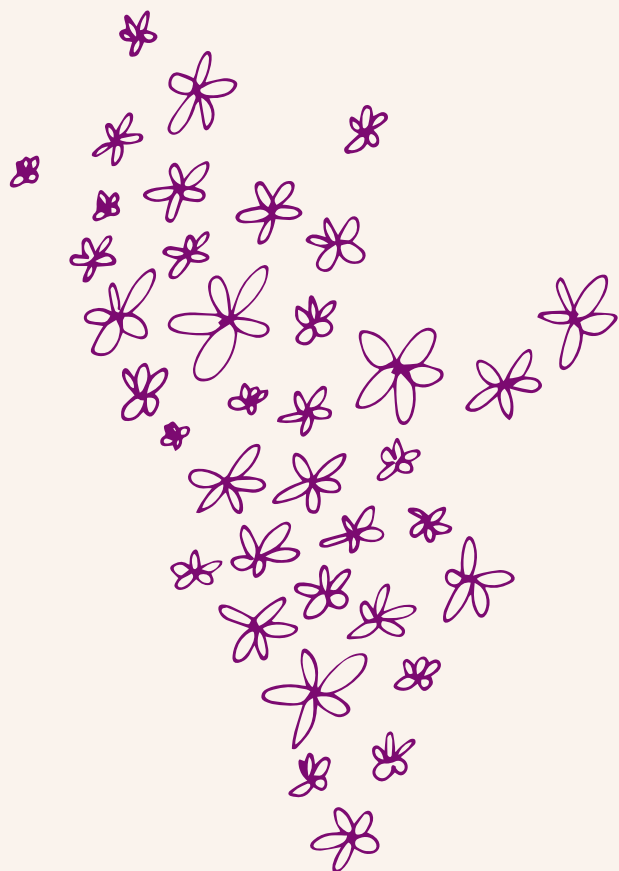


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 160

Reconcíliate
con el dinero.

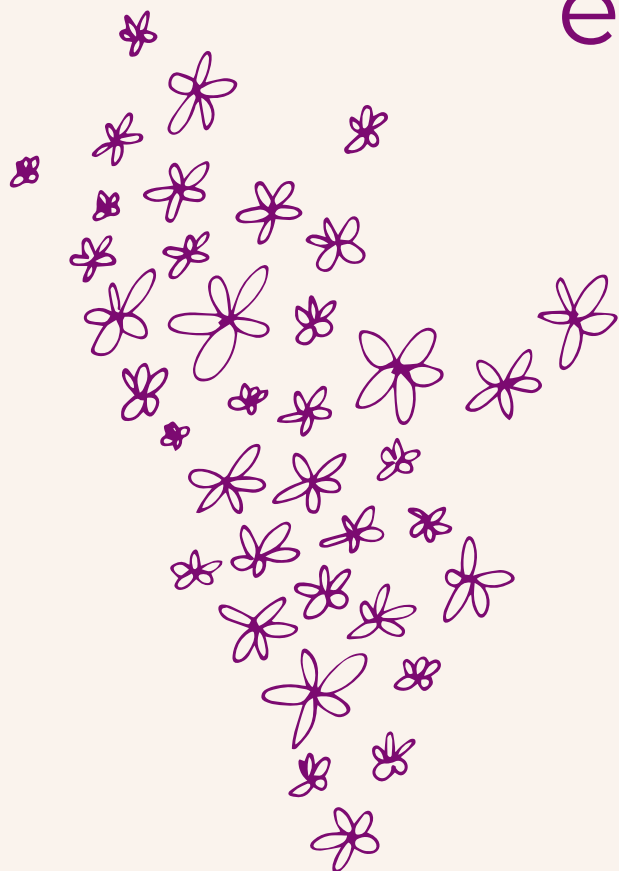


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 161

Confía
en que sucederá
lo mejor.



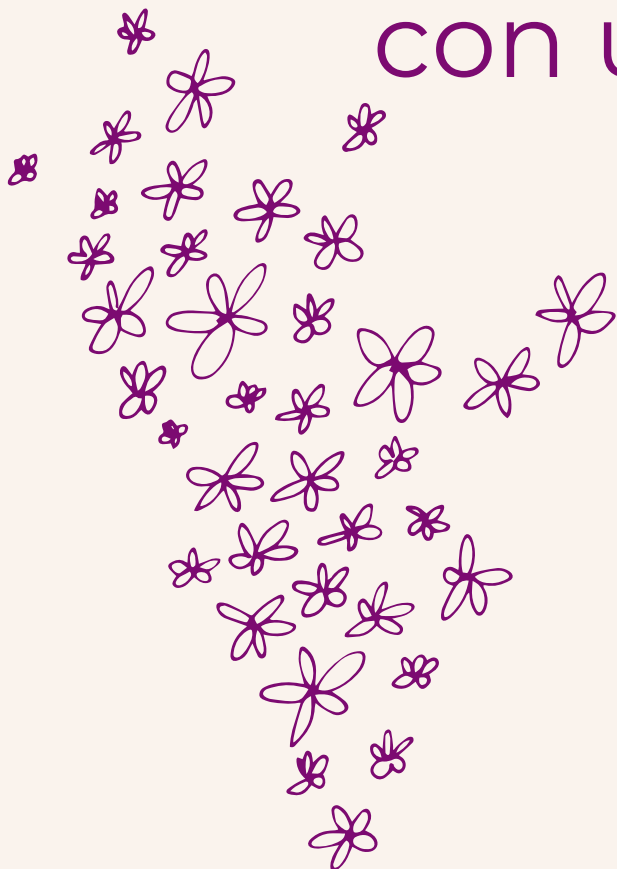
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 162

Cambia

el día de una persona
con un acto de bondad.

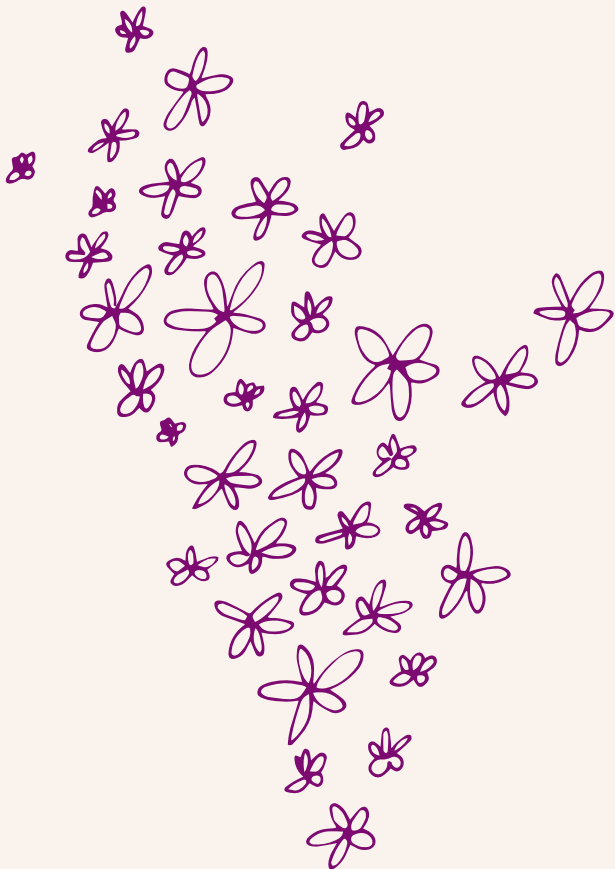


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 163

Alégrate
de todo lo
bueno.



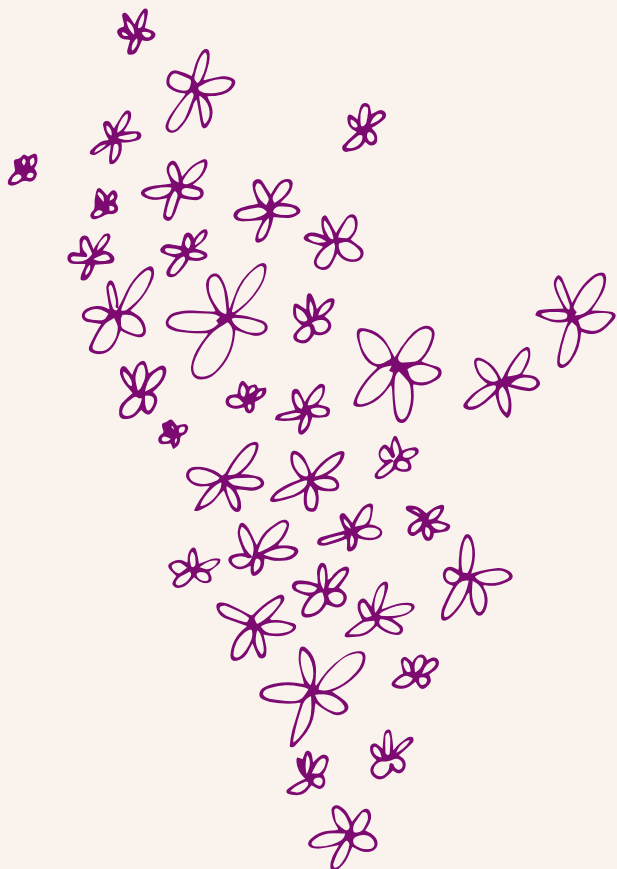
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 164

Habla

de lo que hay
en tu interior.

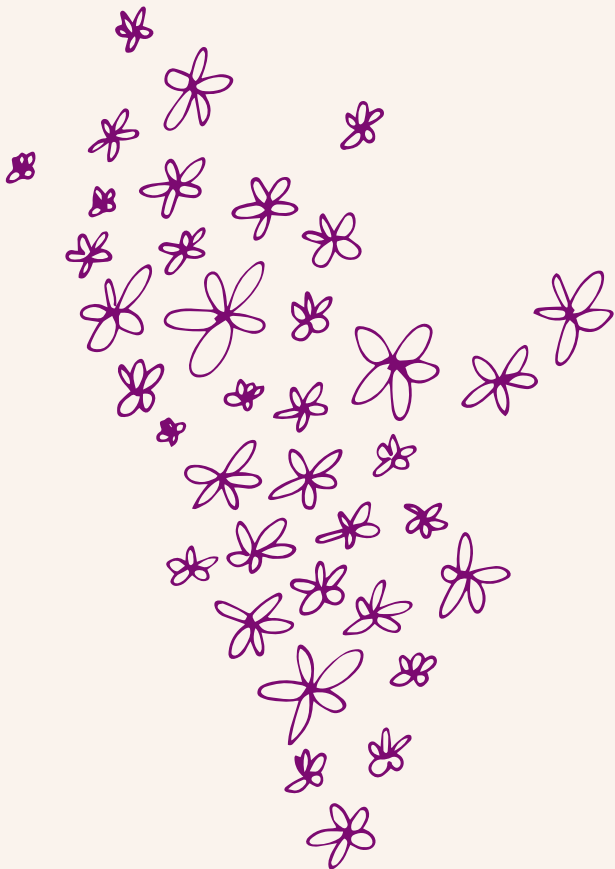


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 165

Repara
alguna relación
que vale la
pena.

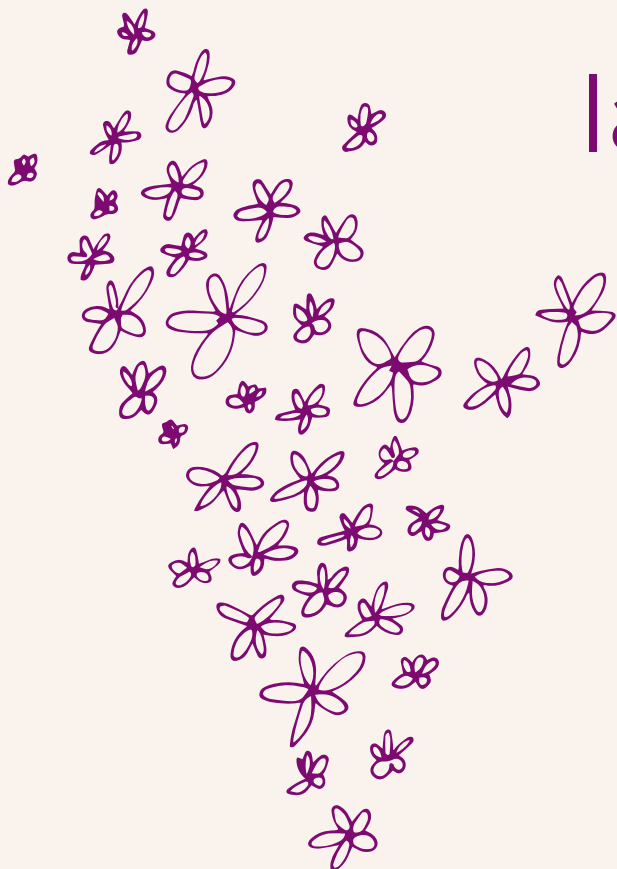


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 166

Aprende a
disfrutar
la vida como es.

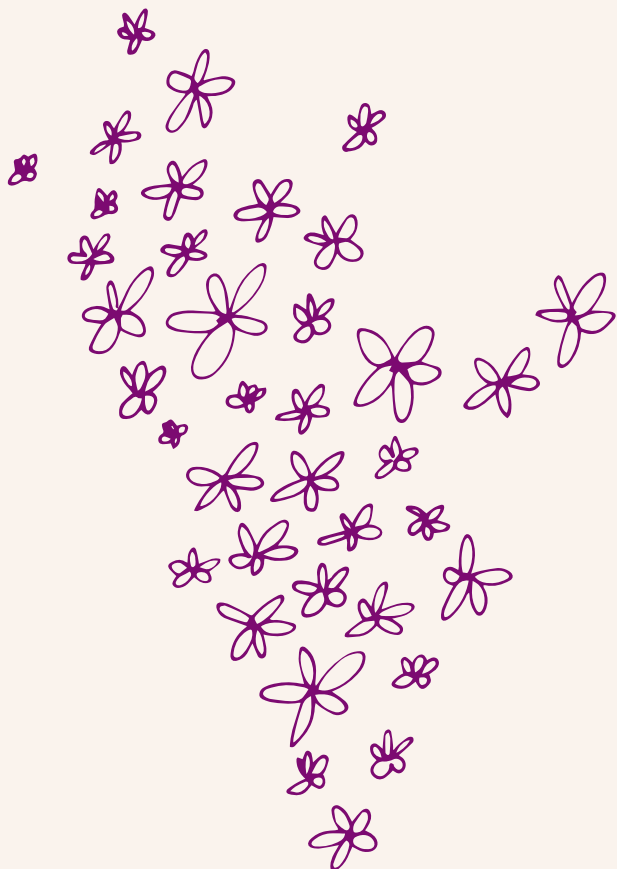


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 167

Recapítula
las lecciones
aprendidas.

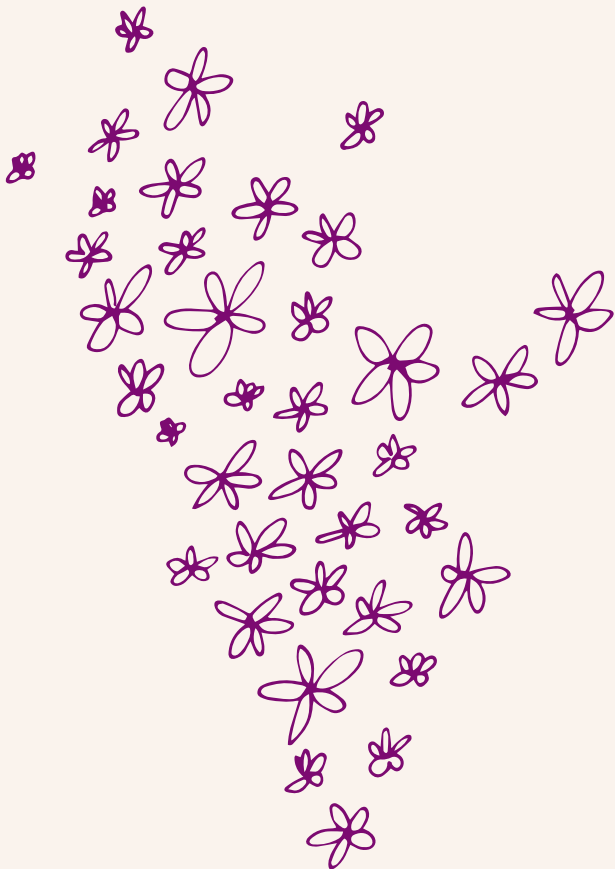


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 168

Oxigena
tus células.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 169

Expresa

lo importante

que son las

personas para ti.

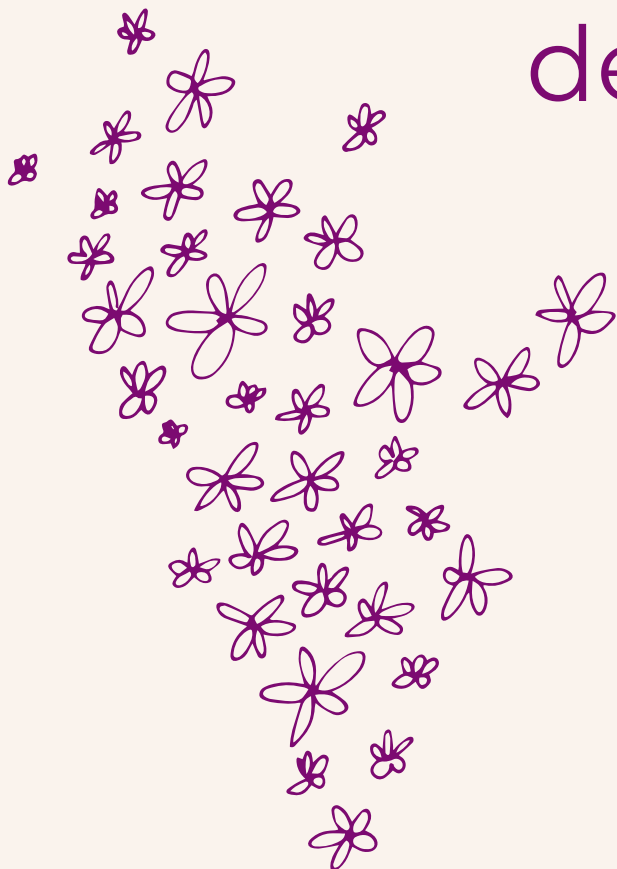


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 170

Obsérvate,
eres mejor persona
de lo que piensas.



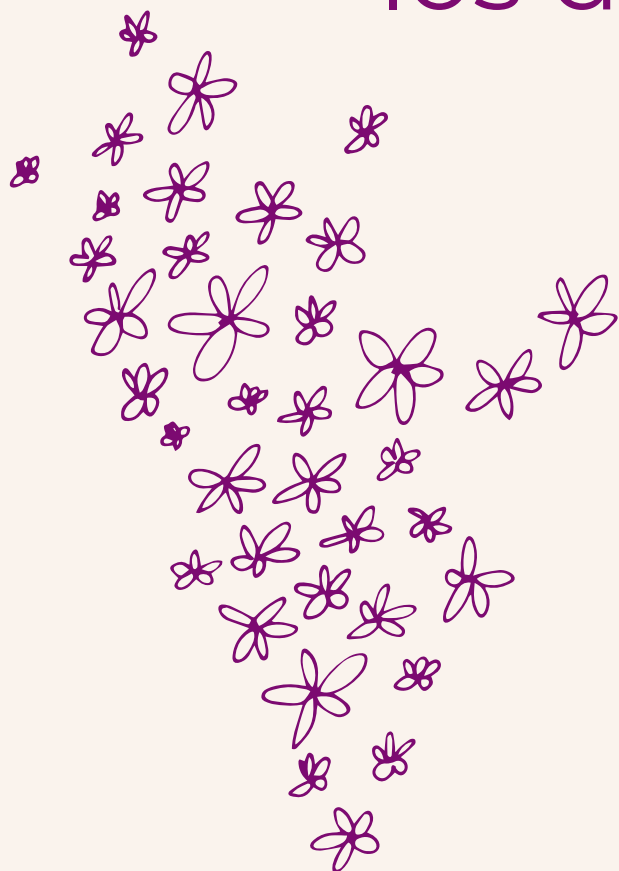
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 171

Escucha

los deseos más profundos
de tu corazón.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 172

No resuelvas
lo que
no te corresponde.



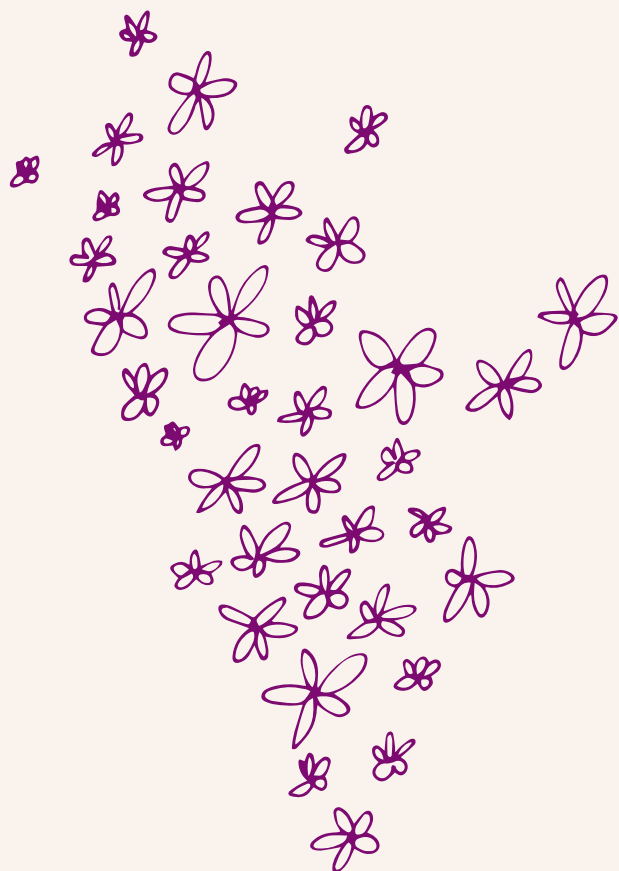
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 173

Di Sí

a la felicidad.



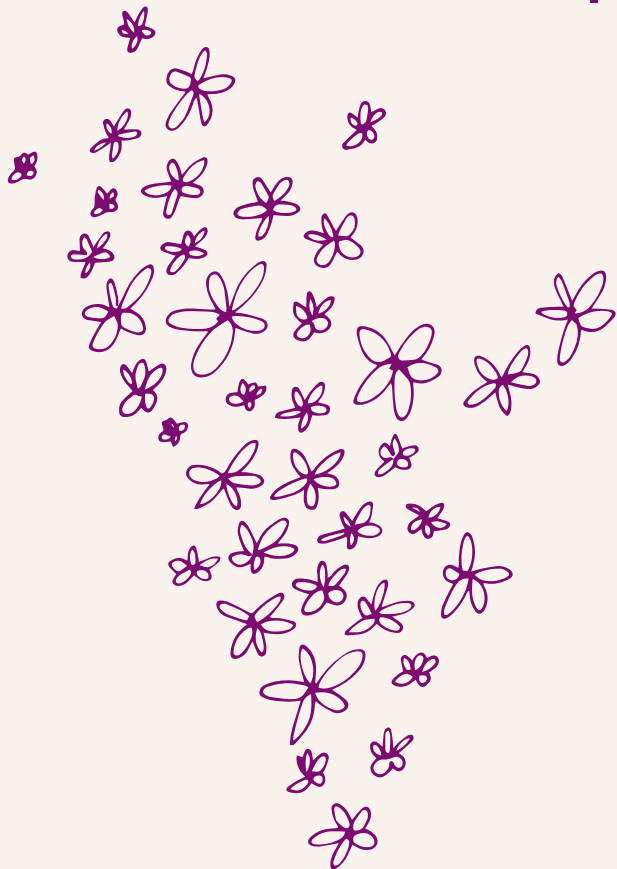
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 174

Respira

la brisa del mar.



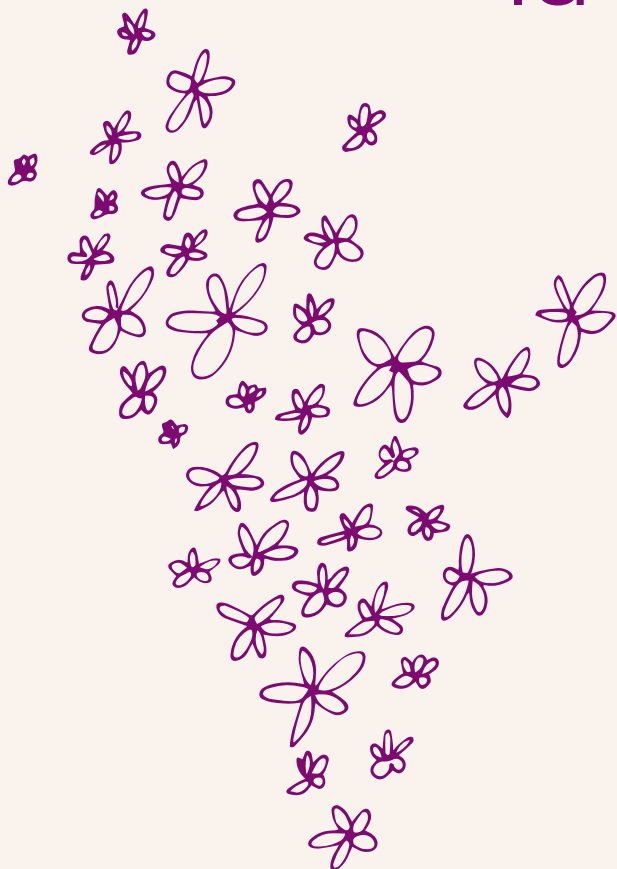
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 175

Diseña

la vida que deseas.



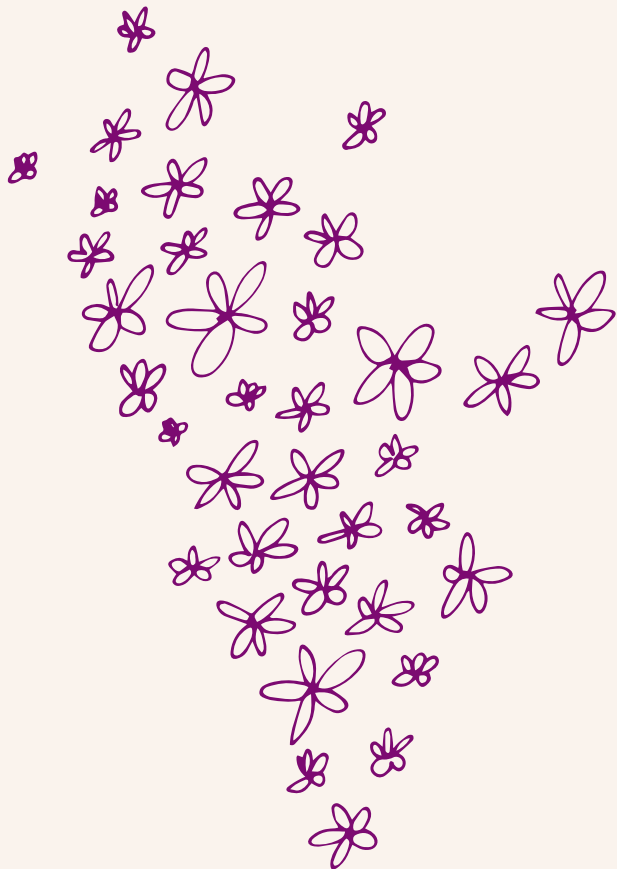
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 176

Postea

lo que alegra
tu día.



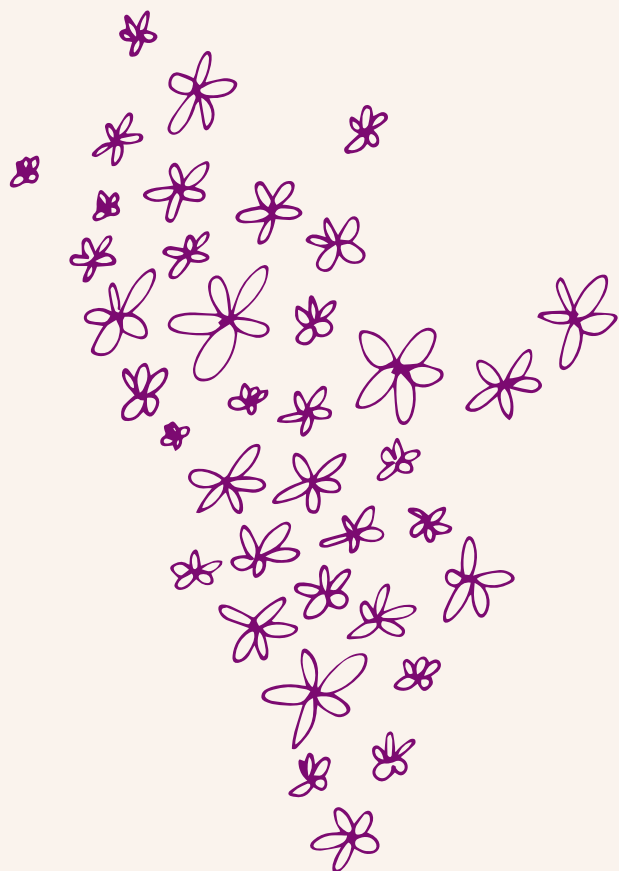
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 177

Suelta

a esa persona
que ya no está.

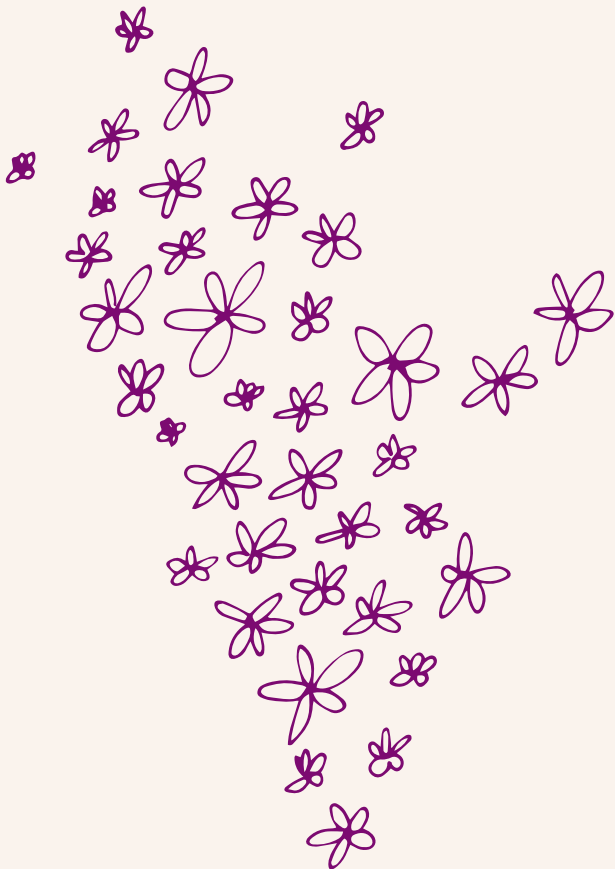


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 178

Date cuenta,
la vida está
a tu favor.



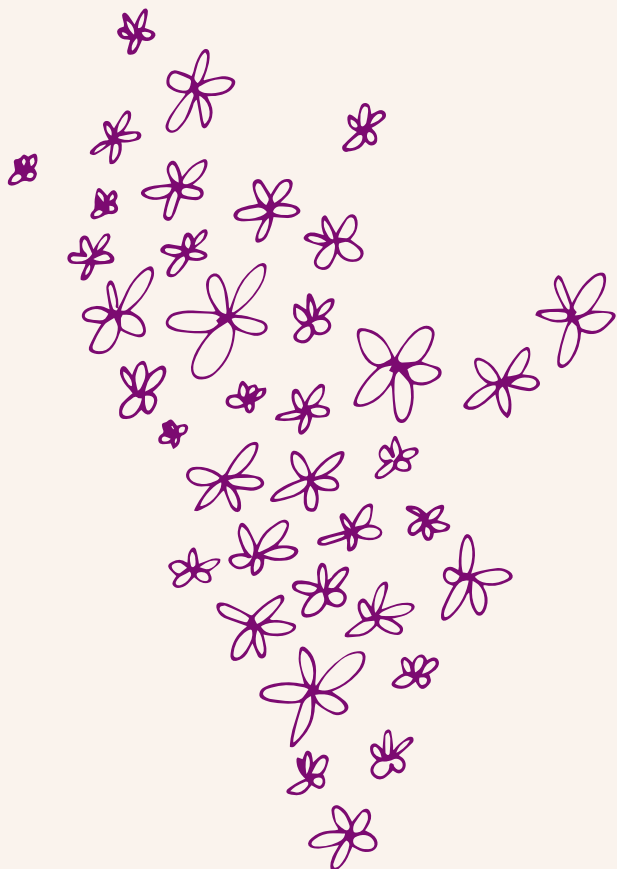
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 179

Siente

la vida fluir
a través de
ti.

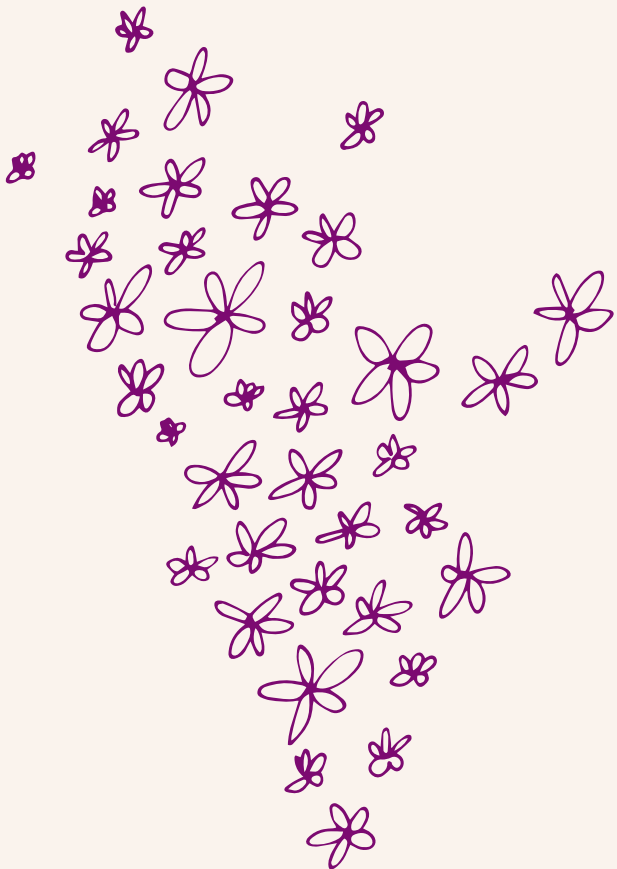


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 180

Expresa
tu aprecio
a tu equipo
de trabajo.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 181

Toma ejemplo
de la
responsabilidad
de las personas.

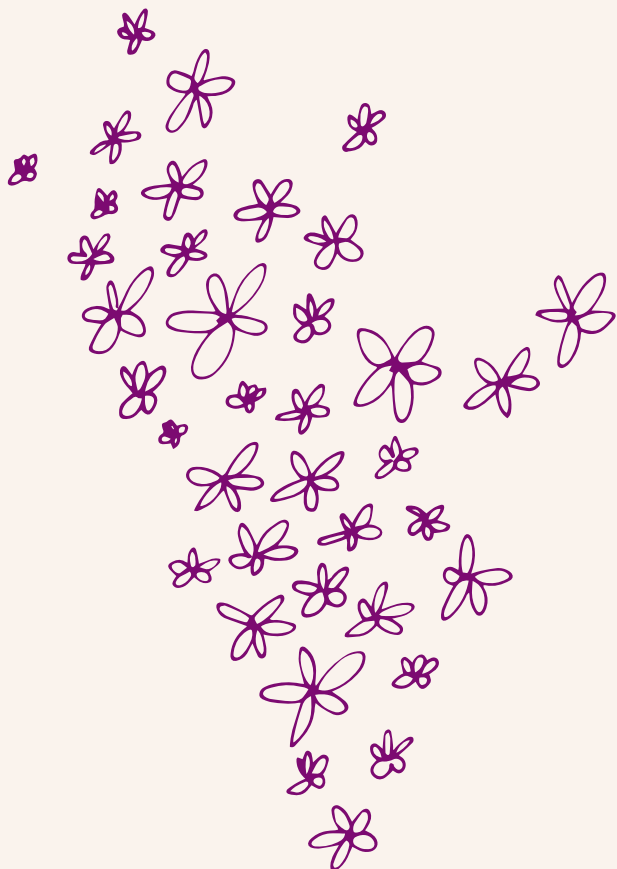


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 182

Practica
un nuevo
idioma.

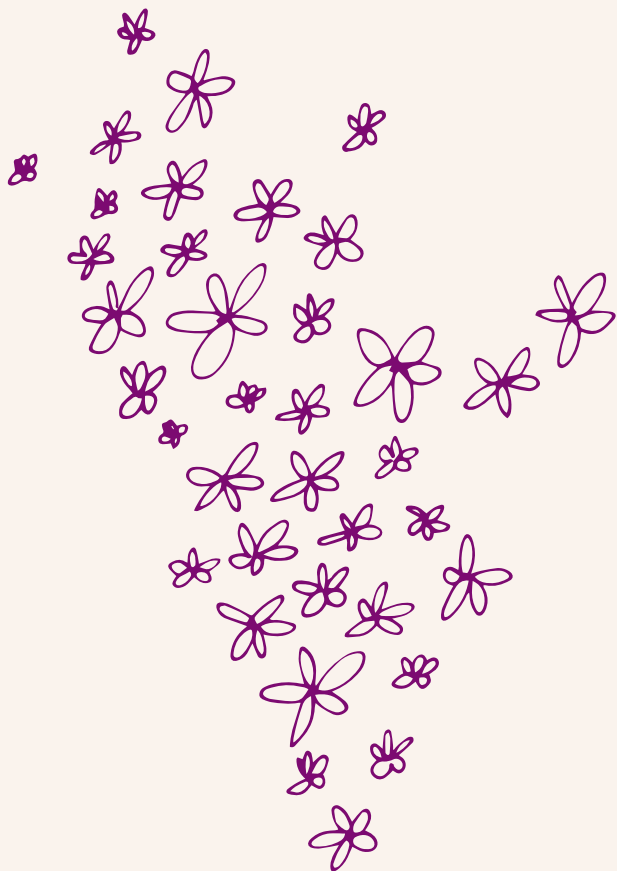


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 183

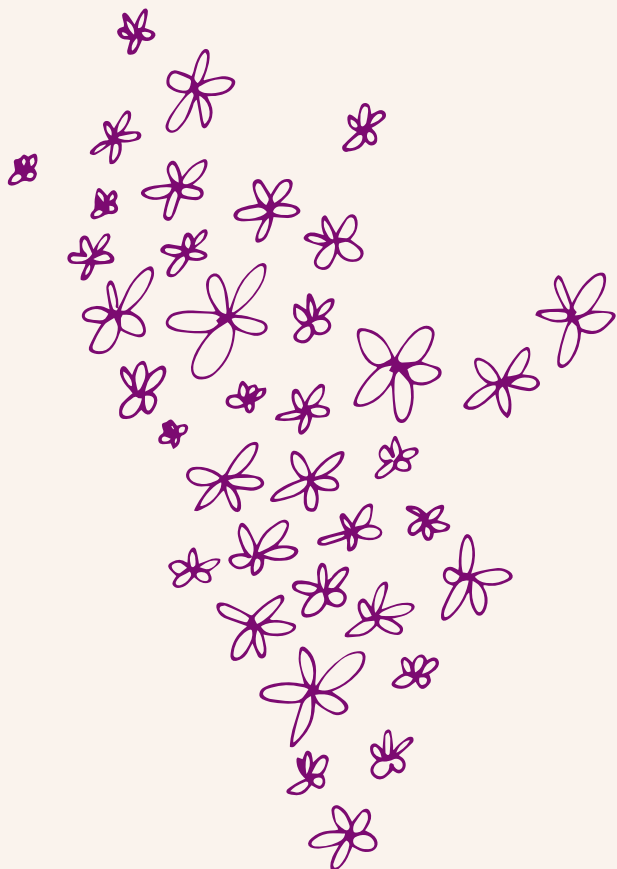
Haz una lista
de lo que
has aprendido
del perdón.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 184
Confía
en la
sabiduría
de la vida.

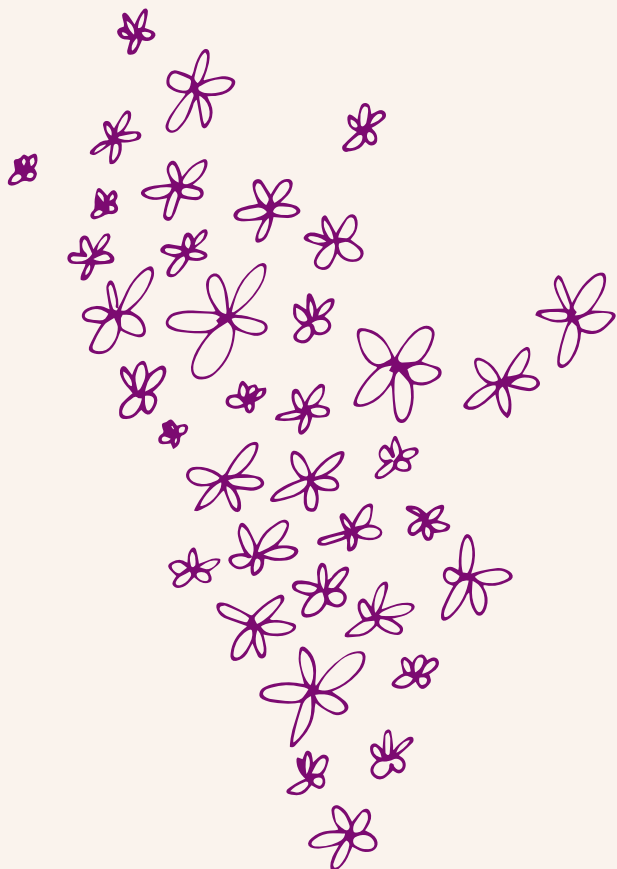


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 185

Camina
con confianza
y esperanza.

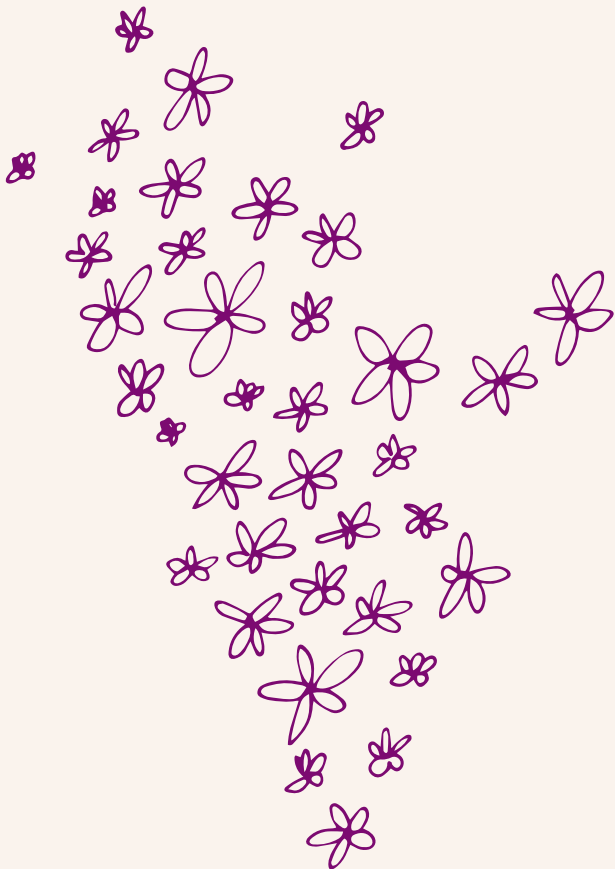


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 186

Mueve
tus manos
y tus pies.

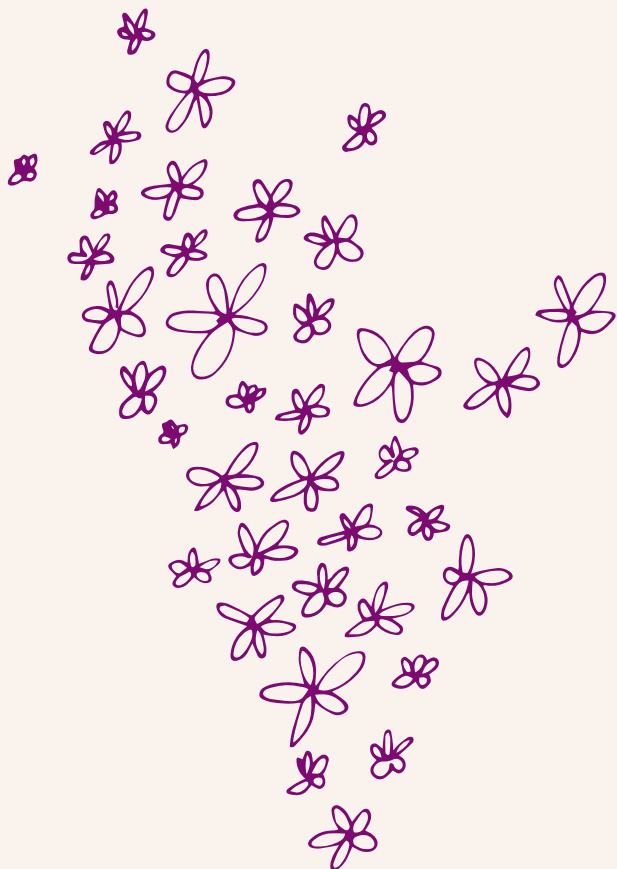


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 187

Siente
el calor del sol.

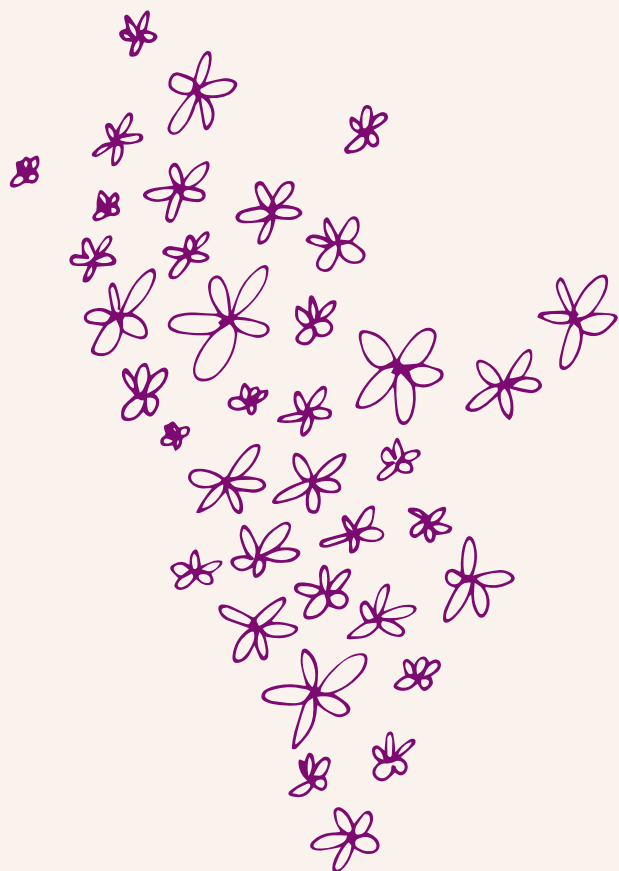


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 188

Abrázate
y reconfórtate.

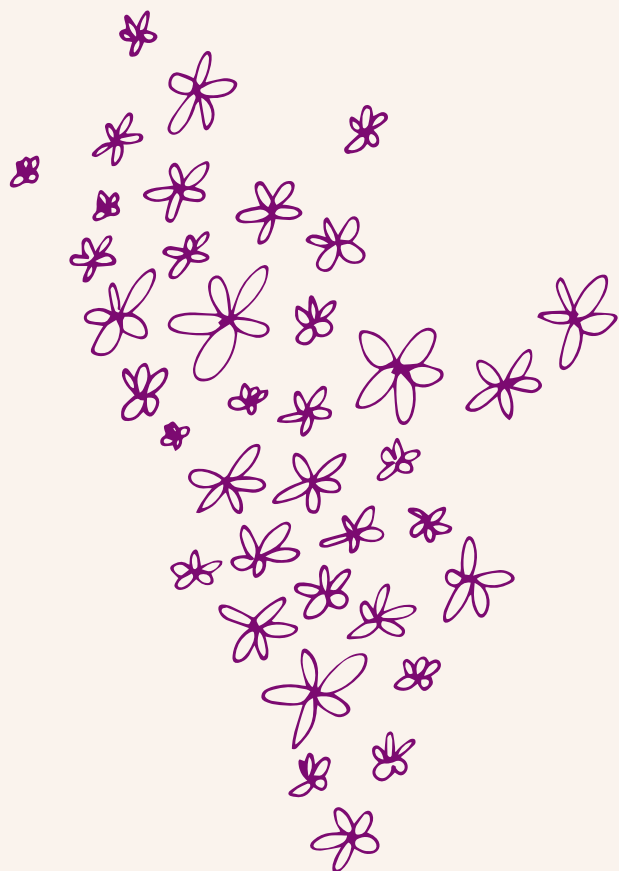


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 189

Ríe y descansa.

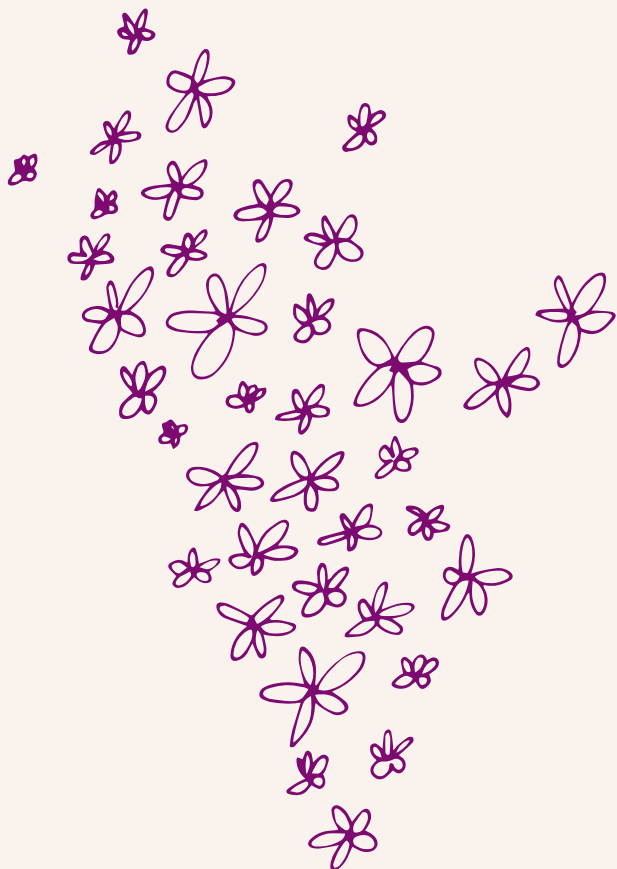


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 190

Ilumina tu día
y el de los
demás.

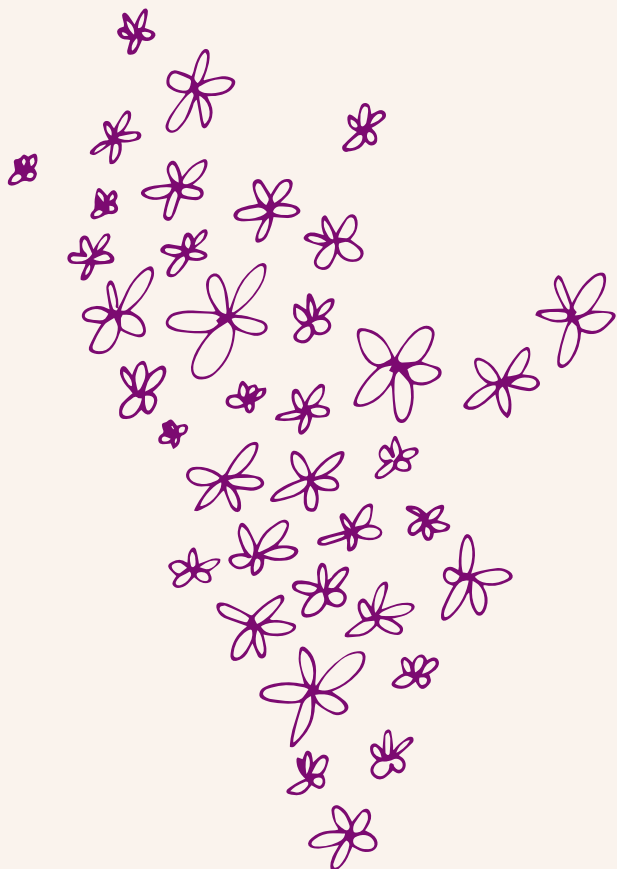


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 191

Ahorra y
cumple ese
sueño.

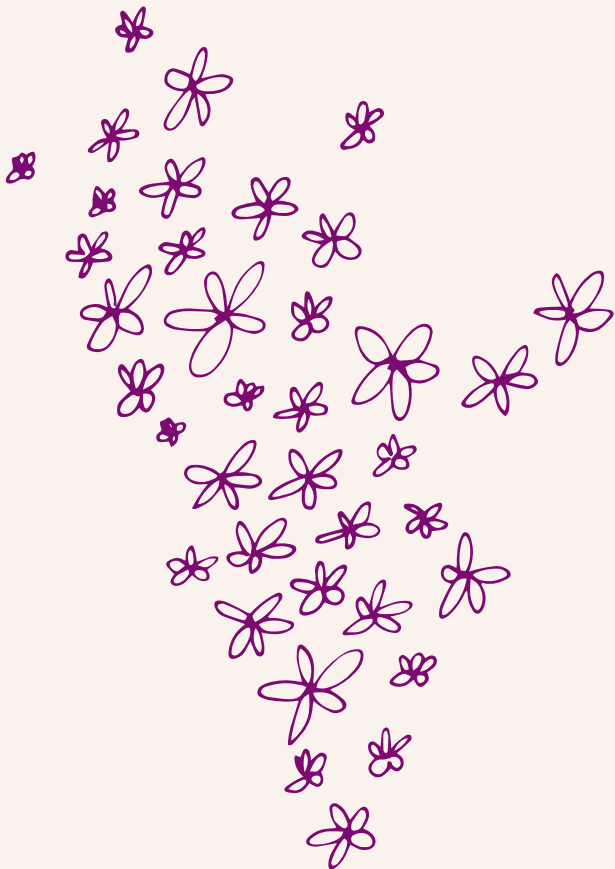


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 192

Pide consejo
a quien puede
ayudar.



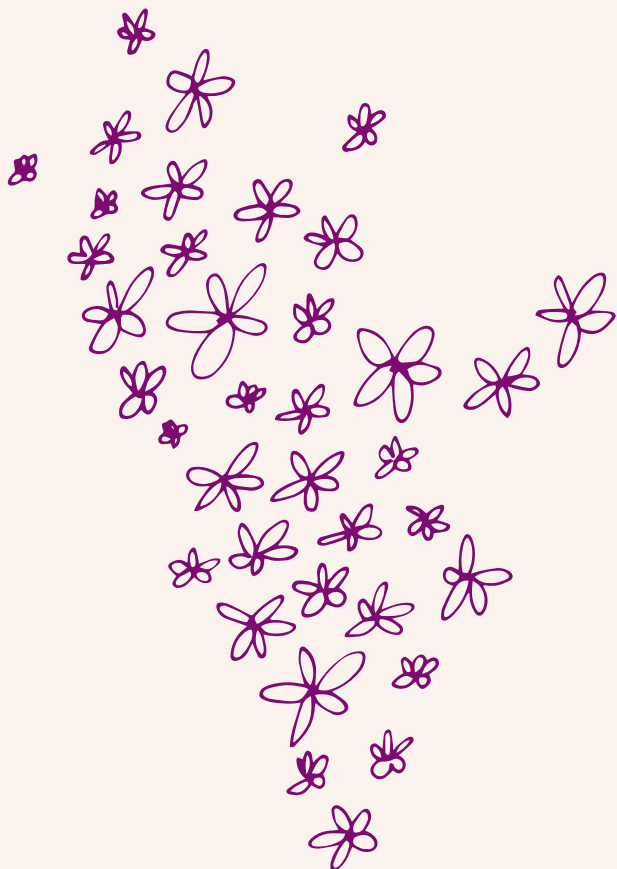
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 193

Ayuda

de forma anónima
a alguien.

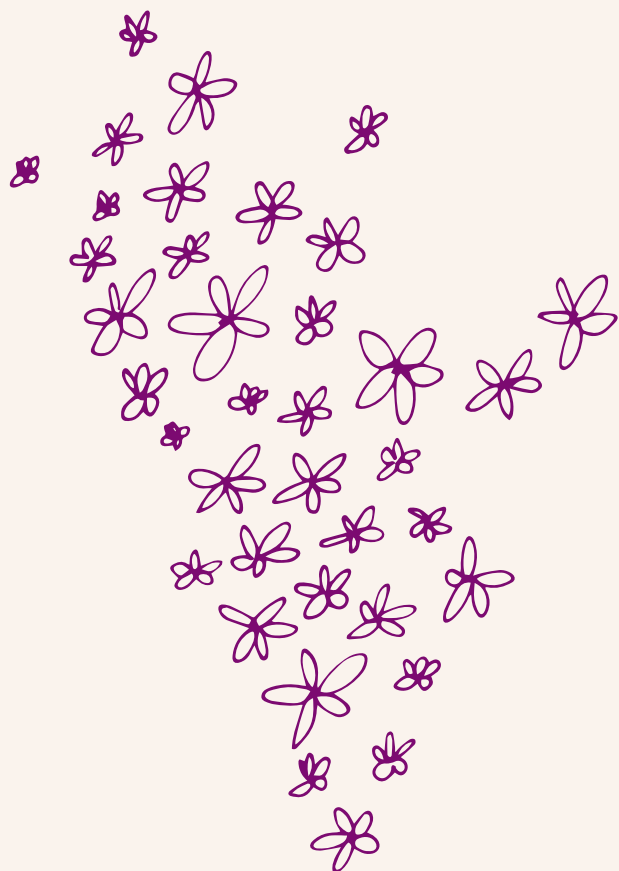


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 194

Ríe sin temor.

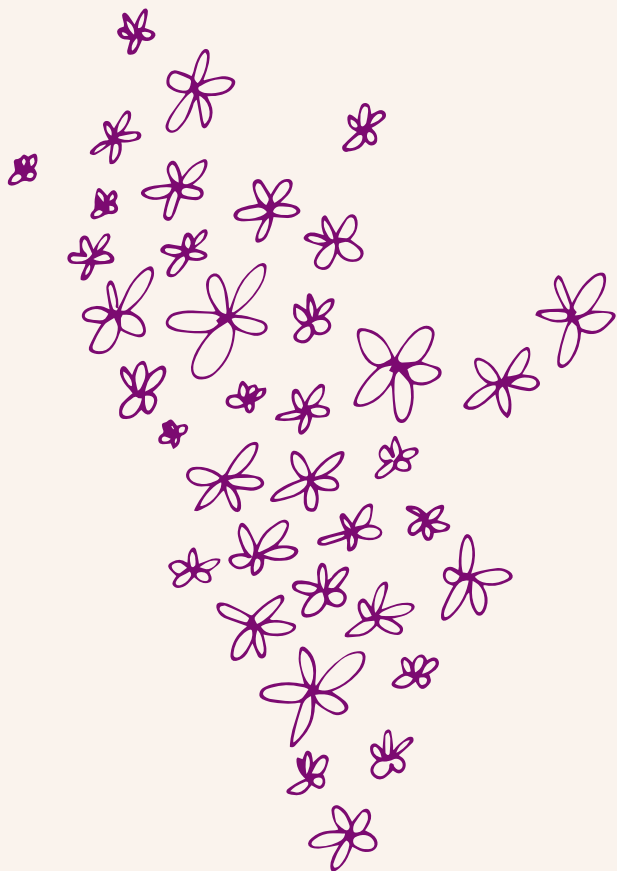


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 195

Comparte
tus dudas
con un buen
escuchante.

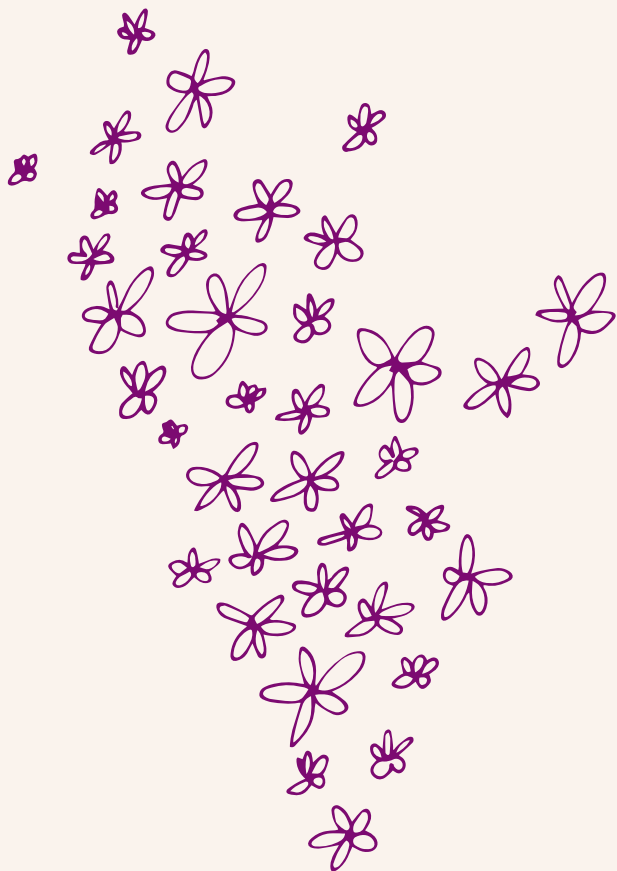


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 196

Dona tu dinero
a una causa
que te de
felicidad.

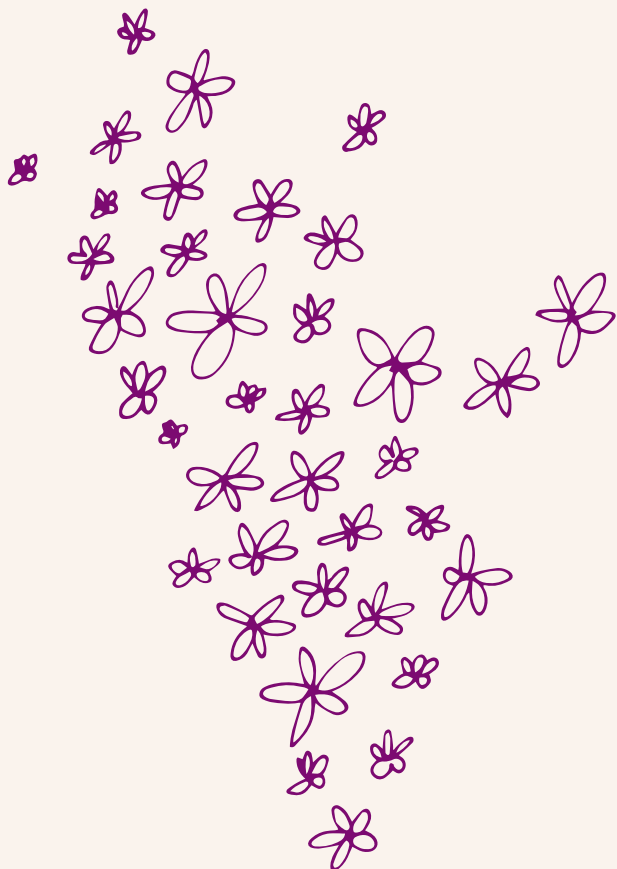


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 197

Disfruta
aprender
algo nuevo.

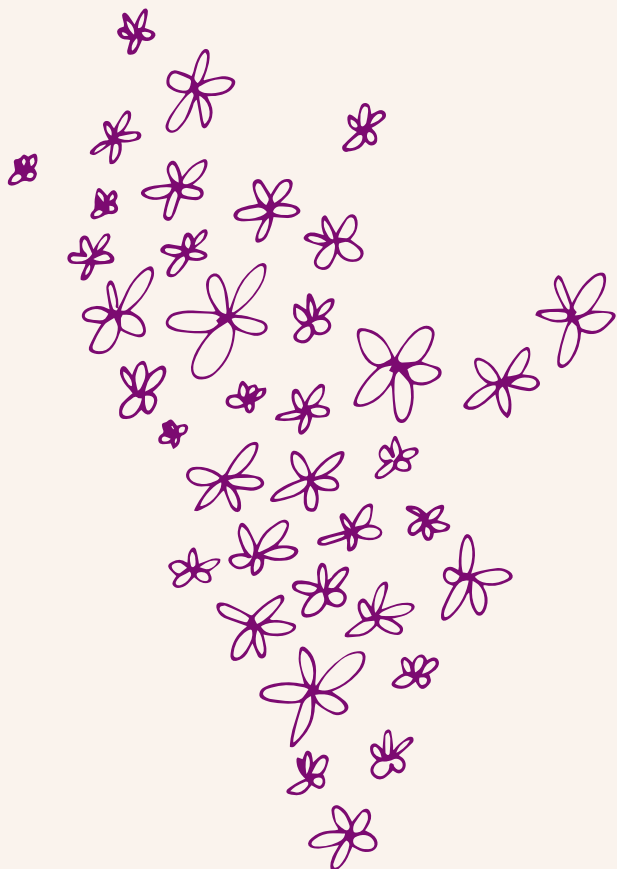


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 198

Comparte
lo que has
aprendido
de la vida.

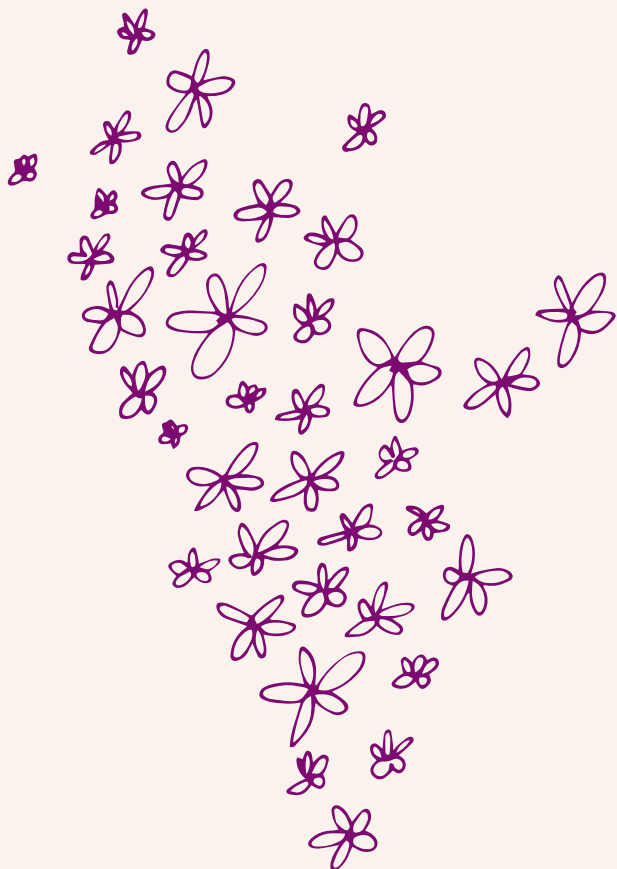


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 199

Disfruta
lo excitante
de la vida.

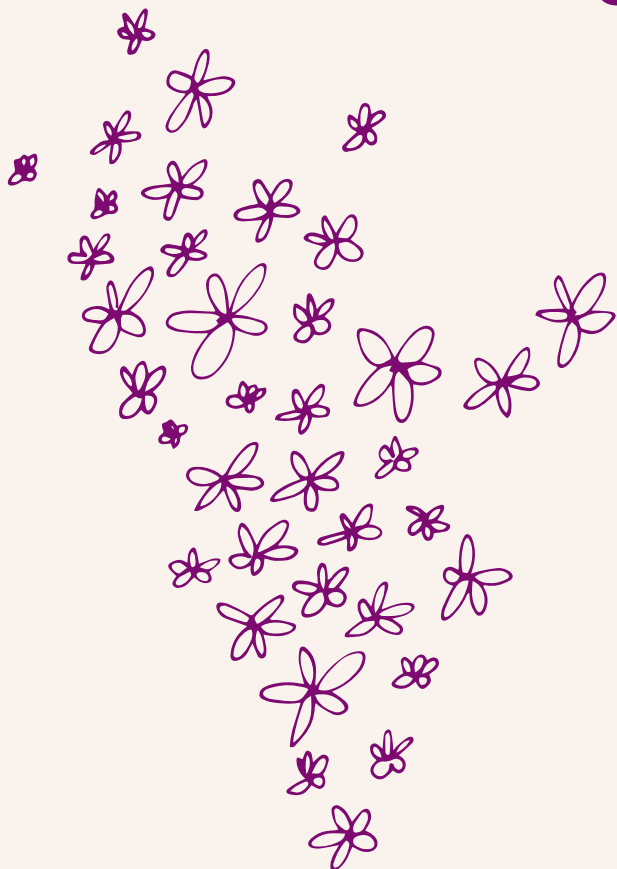


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 200

Abraza sin prisa
a los que amas.

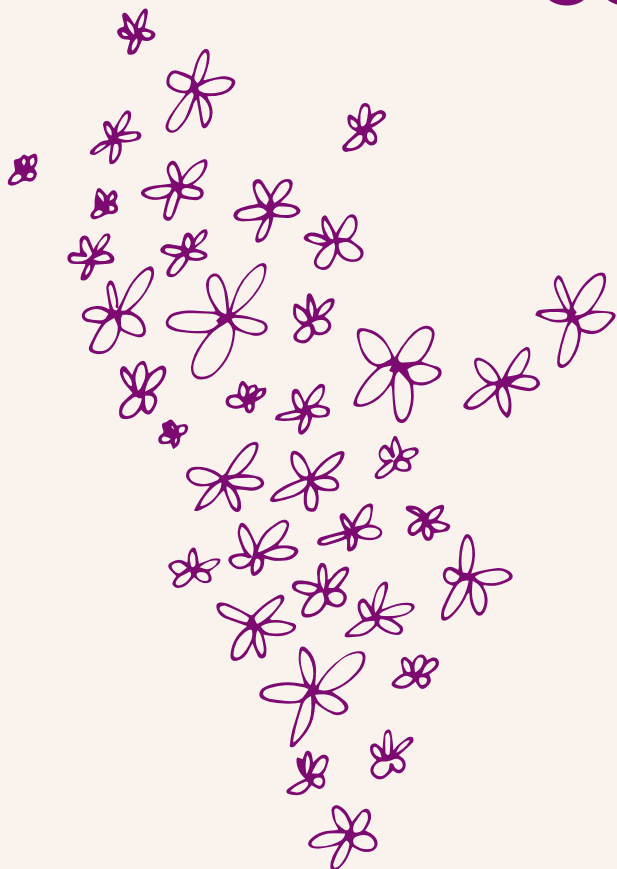


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 201

Mírate
con misericordia.

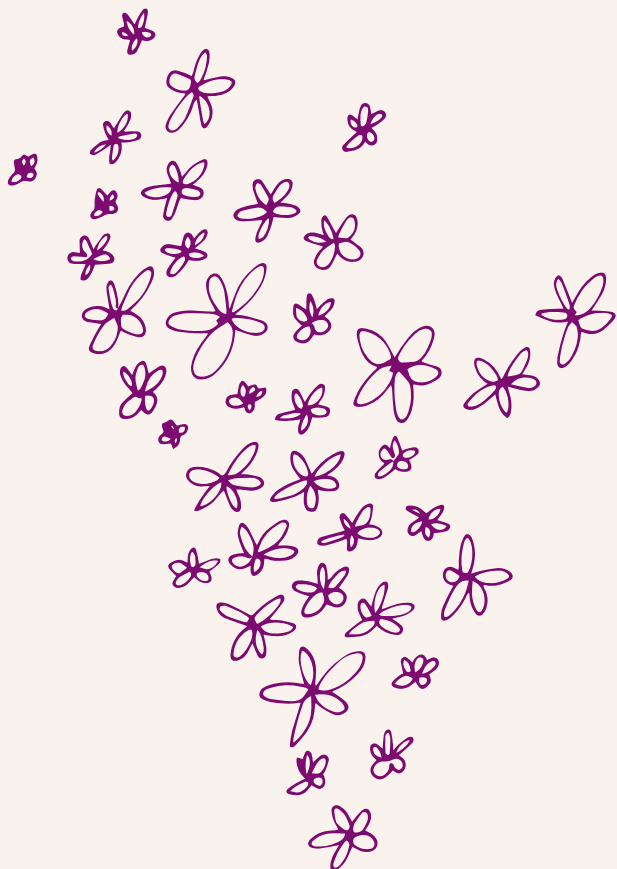


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 202

Pon atención
a las personas
que hablan
contigo.

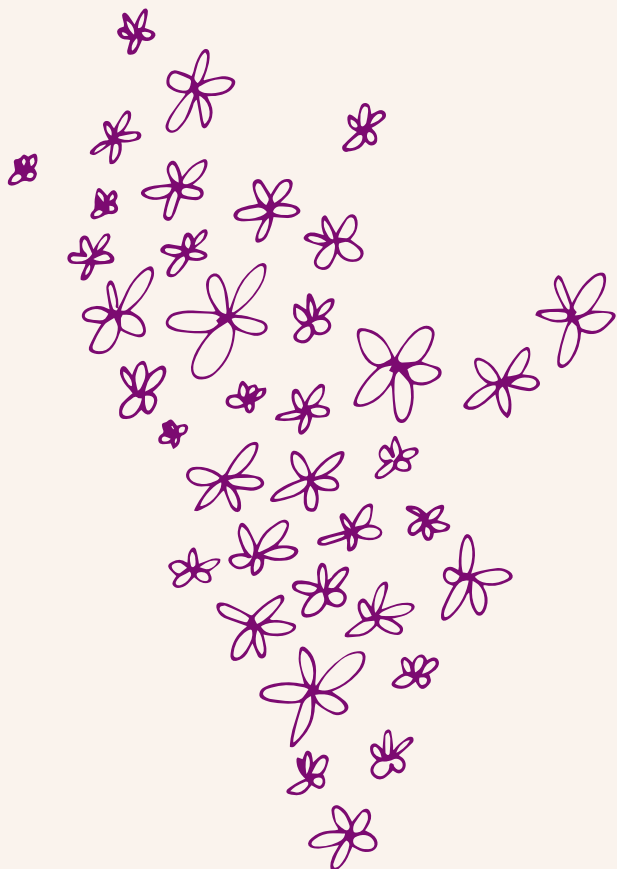


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 203

Soluciona eso
que te altera
tu paz.

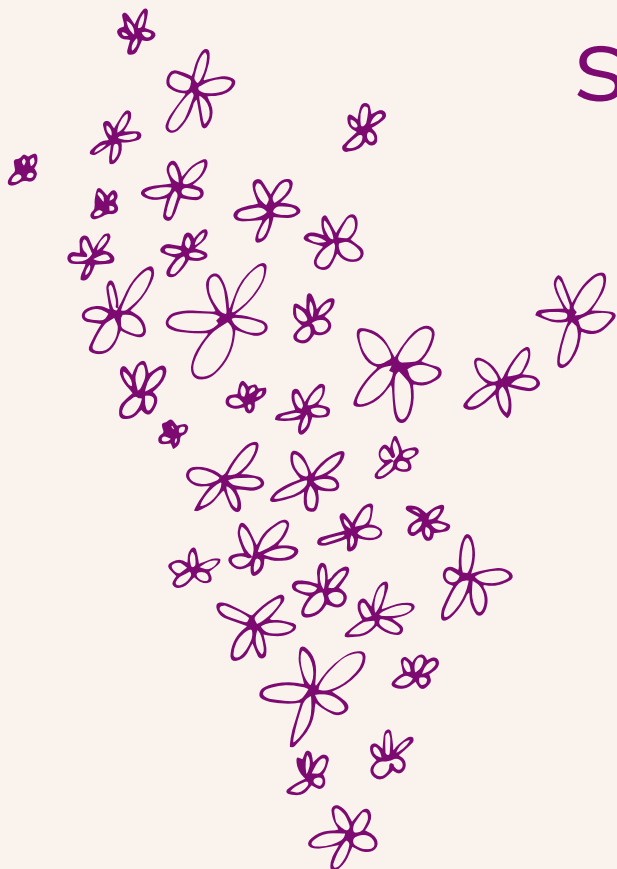


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 204

Nunca más
pidas perdón,
sin ser culpable.

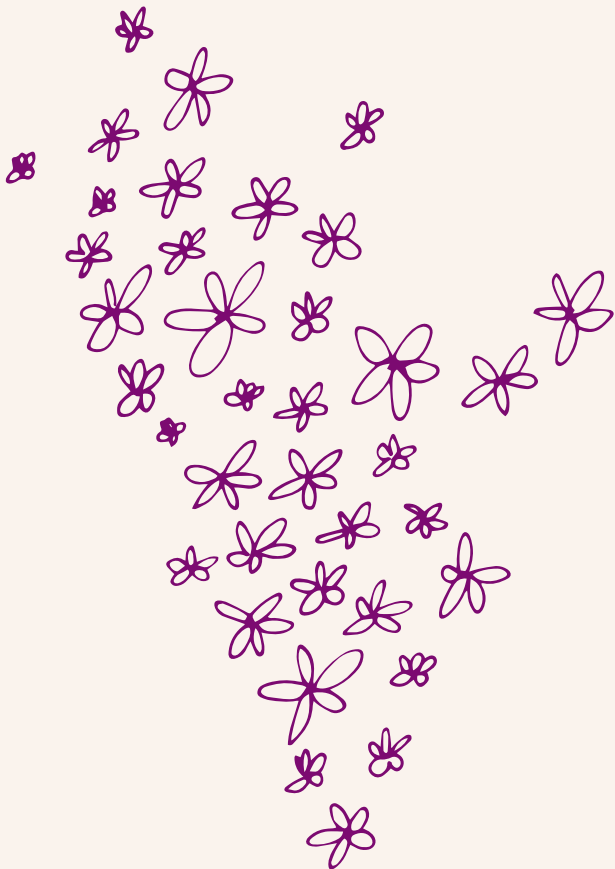


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 205

Disfruta
la sensación del
viento
en tu rostro.

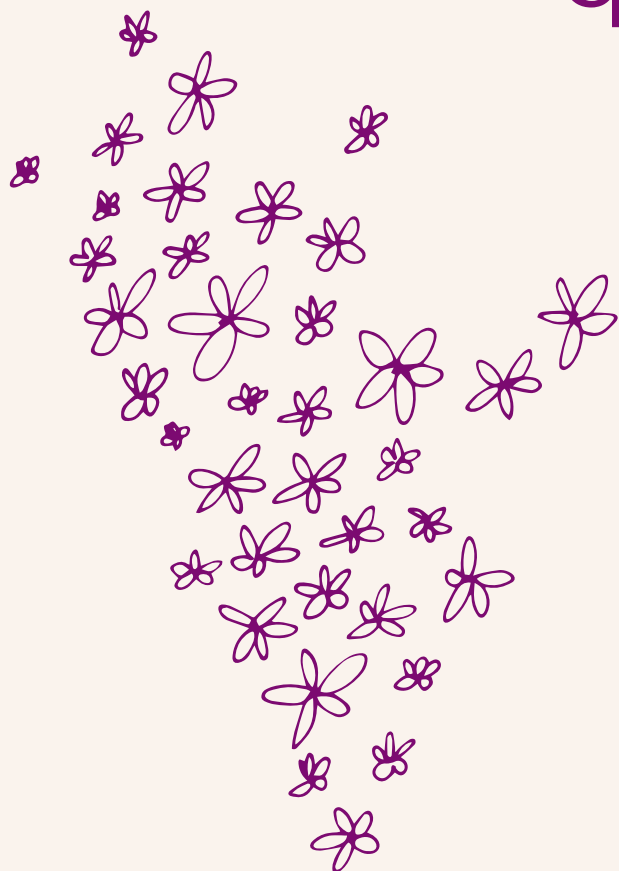


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 206

Alégrate de lo
que has logrado.

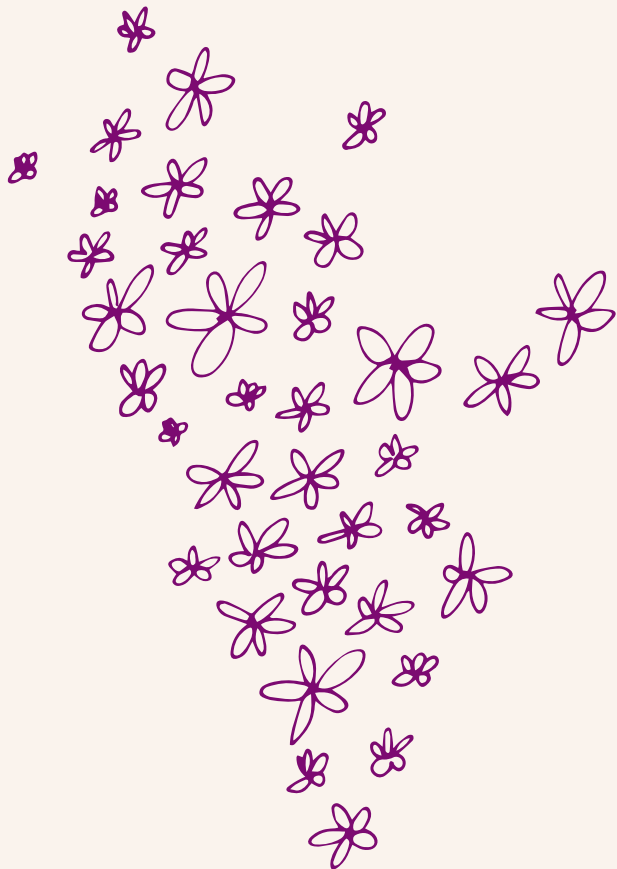


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 207

Pregúntate
lo que te da
esperanza.

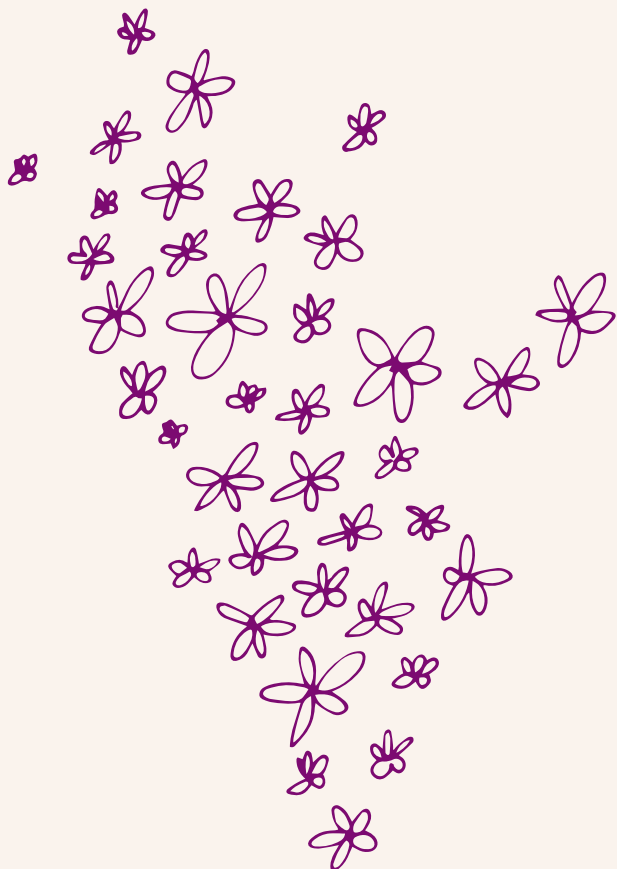


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 208

Suelta lo que fue
y ya no es.

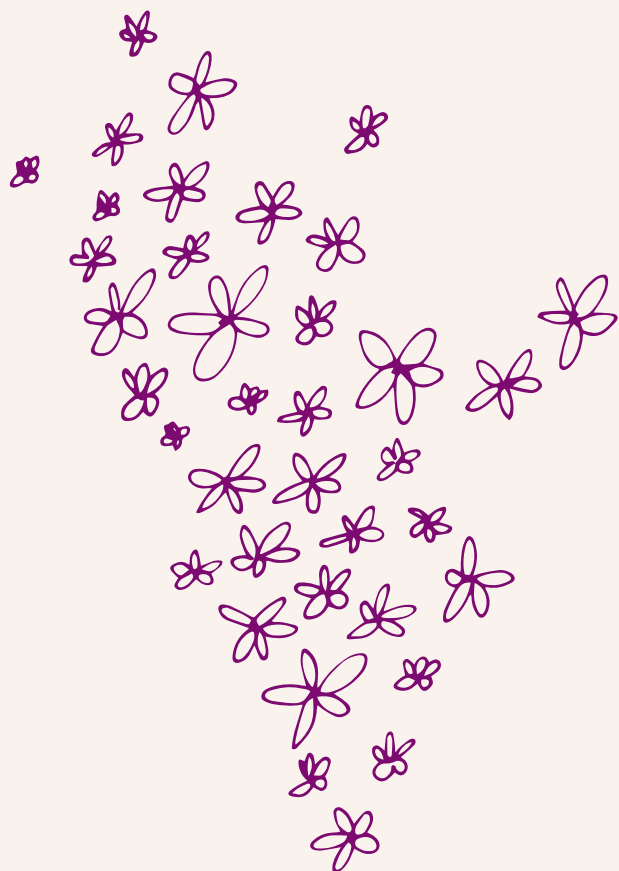


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 209

Todo pasa,
solo es un
cambio.

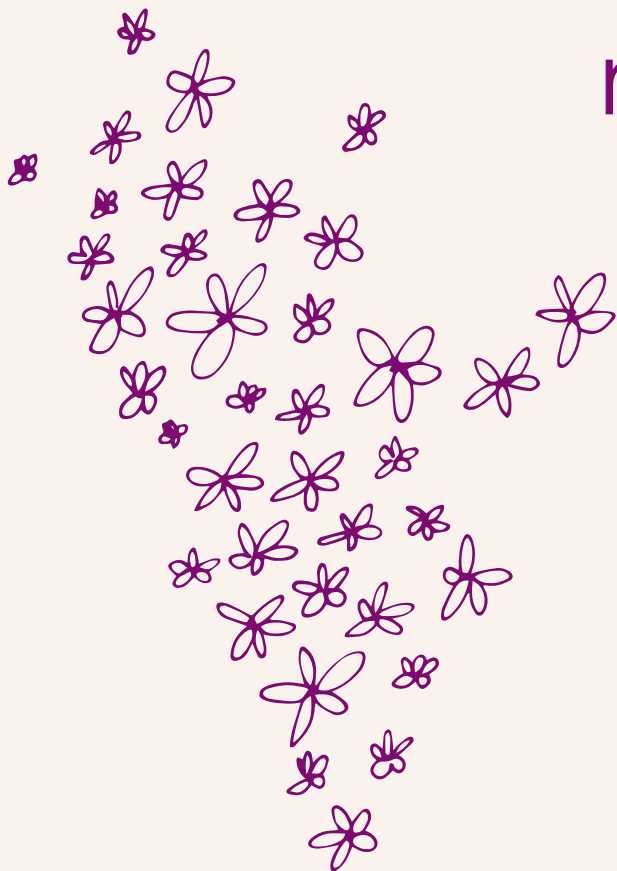


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 210

Escucha
los deseos
más profundos
de tu corazón.

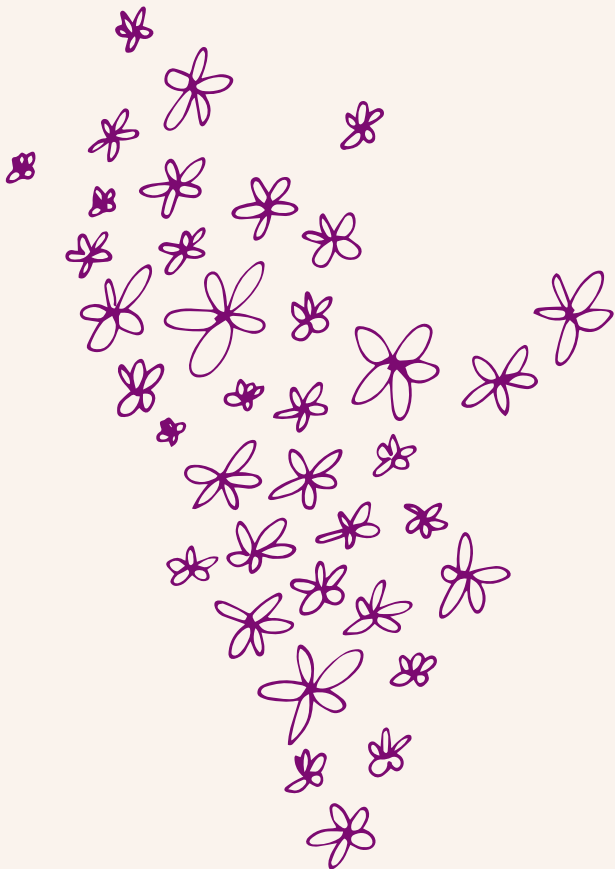


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 211

Muestra tu
aprecio, no lo
adivinarán.

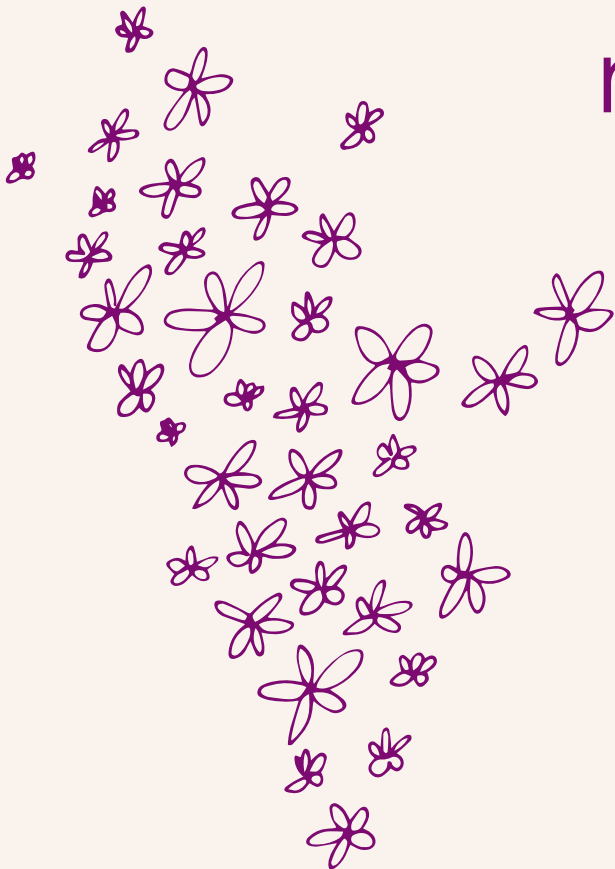


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 212

Escucha
los deseos
más profundos
de tu corazón.

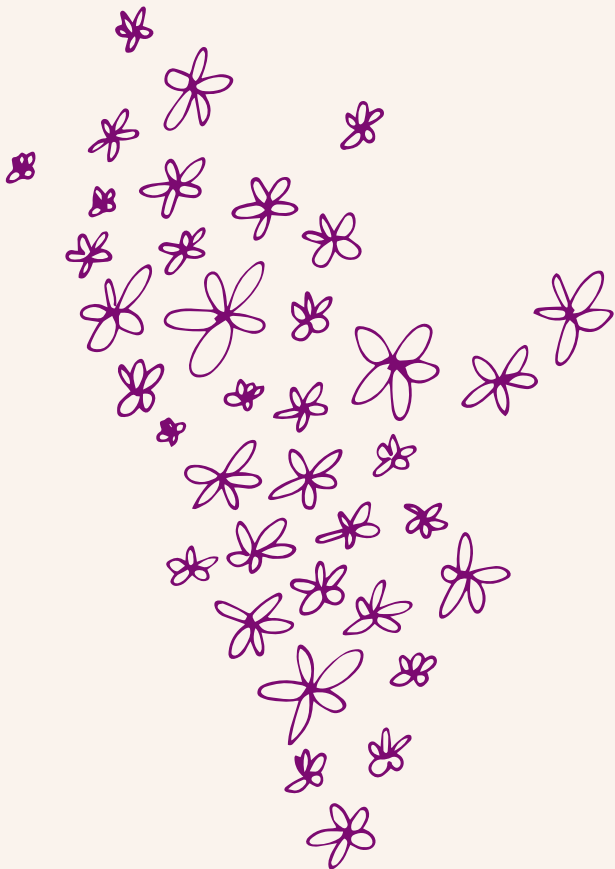


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 213

Atrévete
a hacer
esa pregunta.

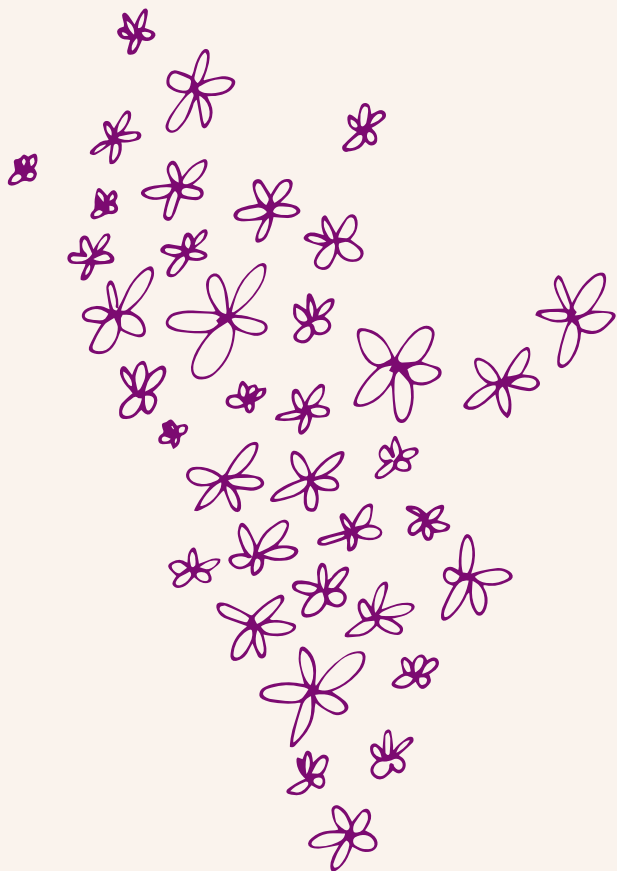


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 214

Conoce una
nueva cultura.

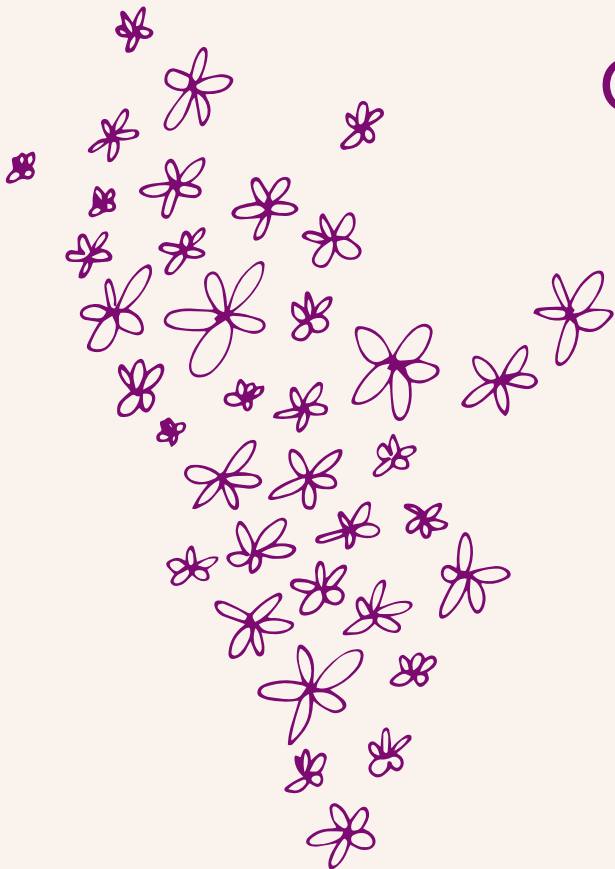


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 215

Haz una lista
de lo que te llena
de optimismo.



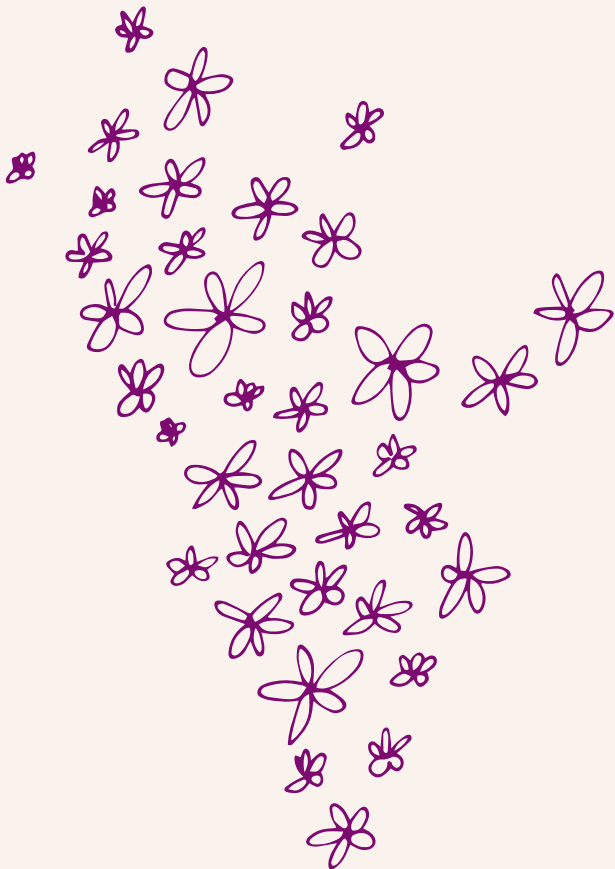
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 216

Actúa

con respeto y
honradez.

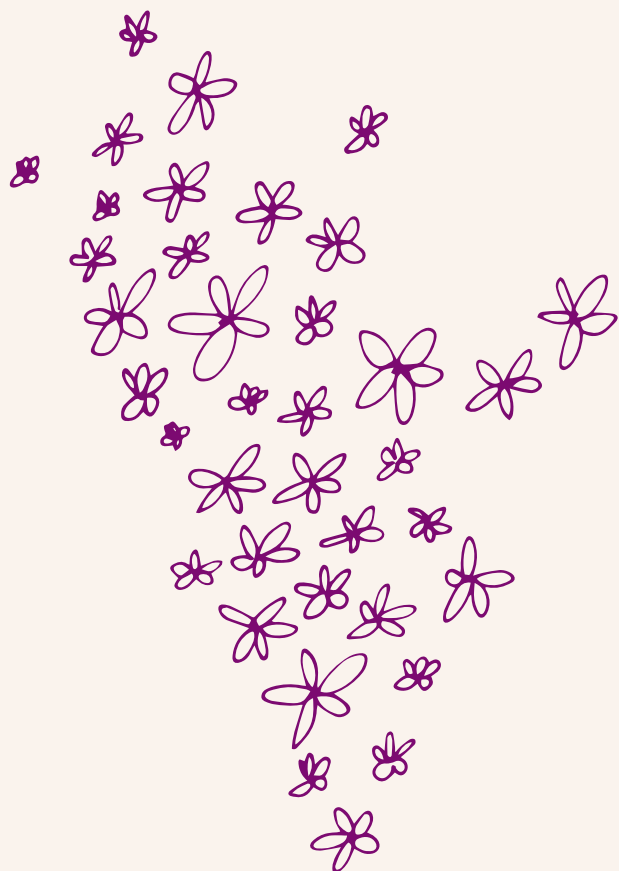


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 217

Sigue,
sé optimista.

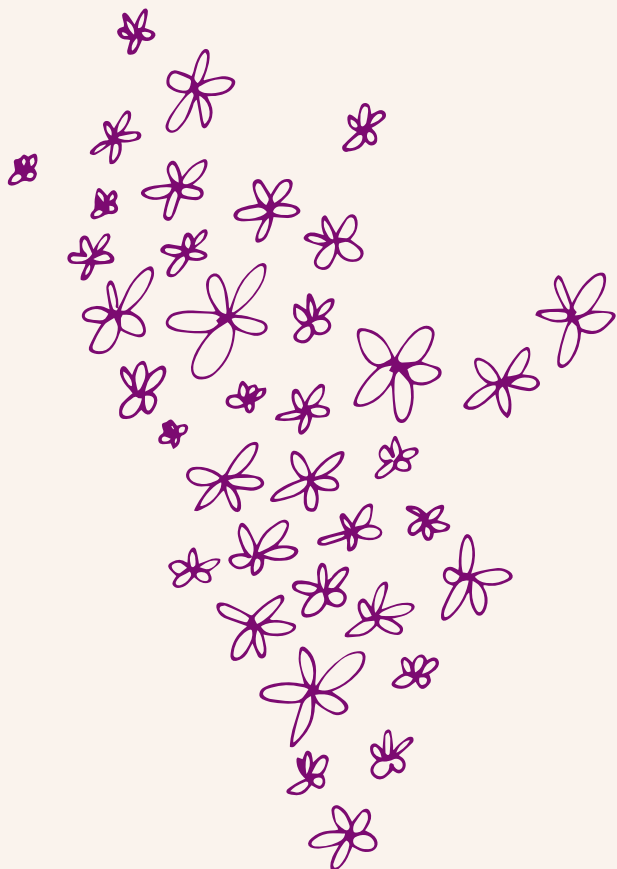


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 218

Abre tu punto de vista
y descubre
algo nuevo.

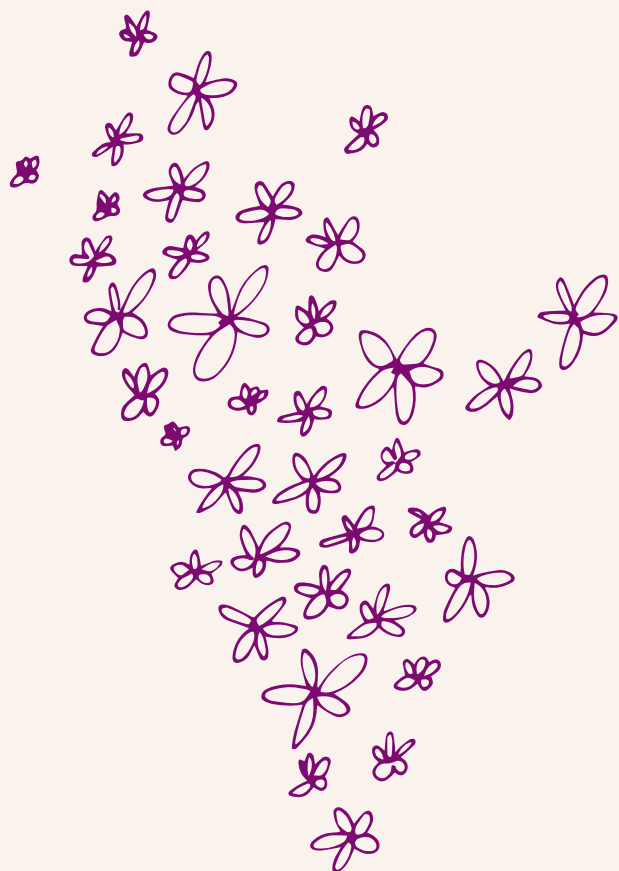


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 219

Escucha el sonido
de la lluvia.

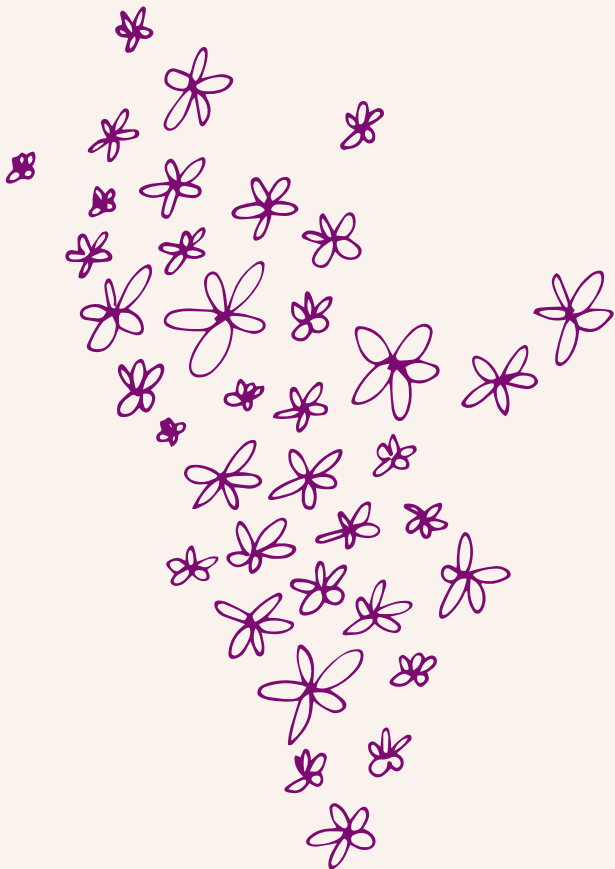


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 220

Abraza
a tus padres.

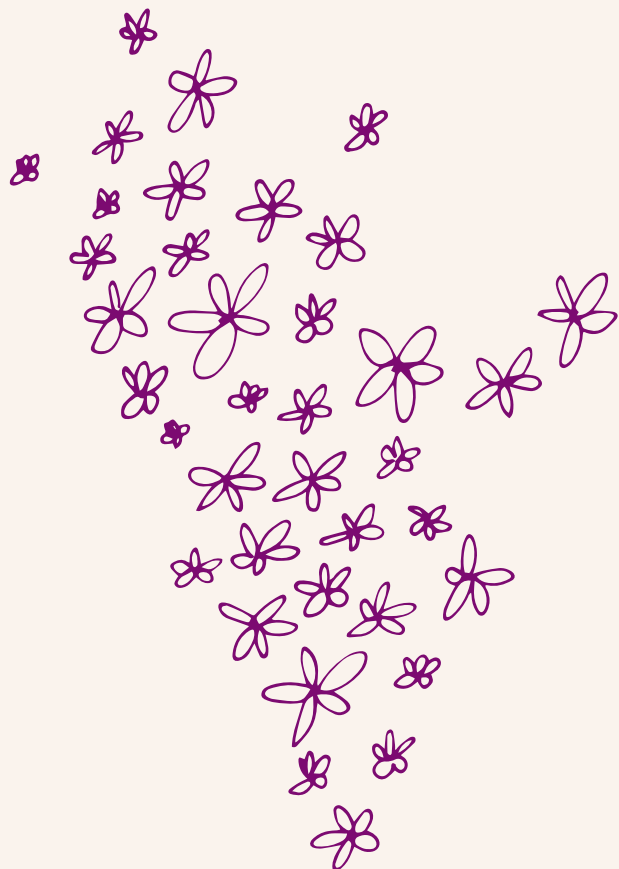


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 221

Relájate
y sigue adelante.

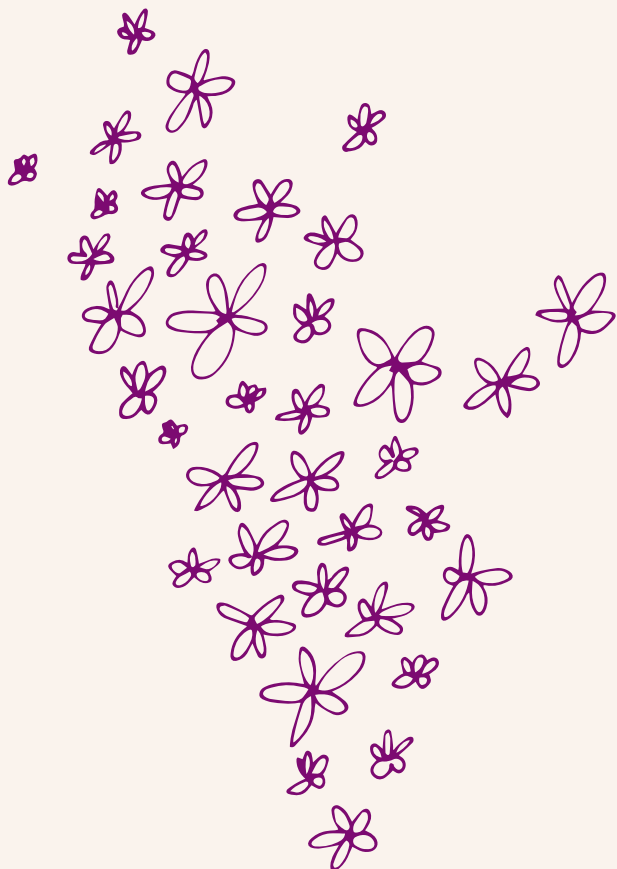


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 222

Expande
las posibilidades
de alguien.

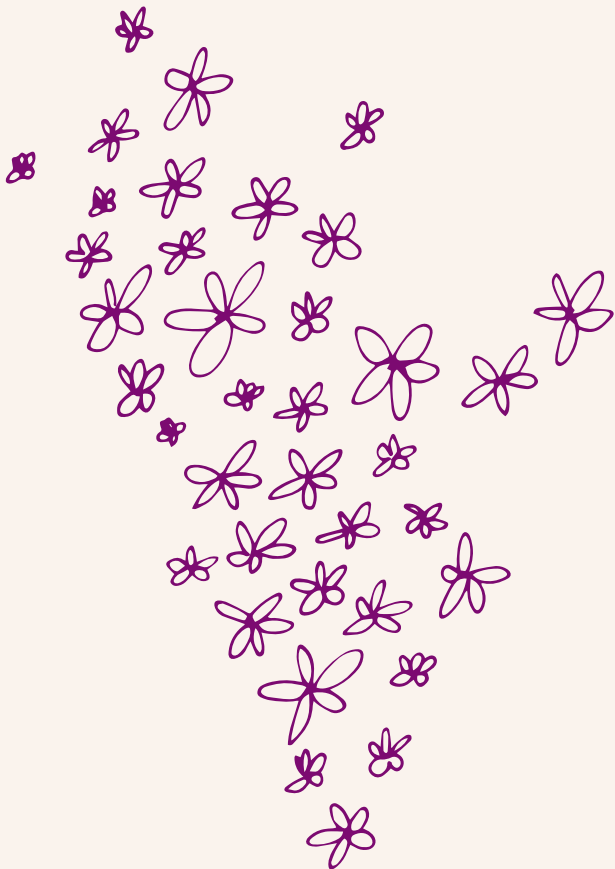


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 223

Recibe dinero
inesperado,
con una venta
de garage.

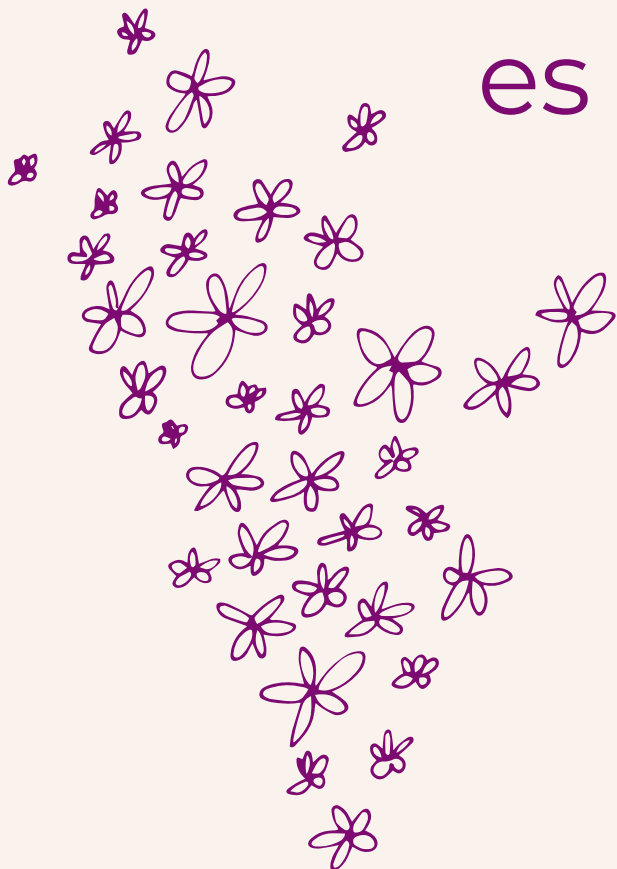


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 224

Recuerda
que la vida
es una oportunidad
para ser feliz.

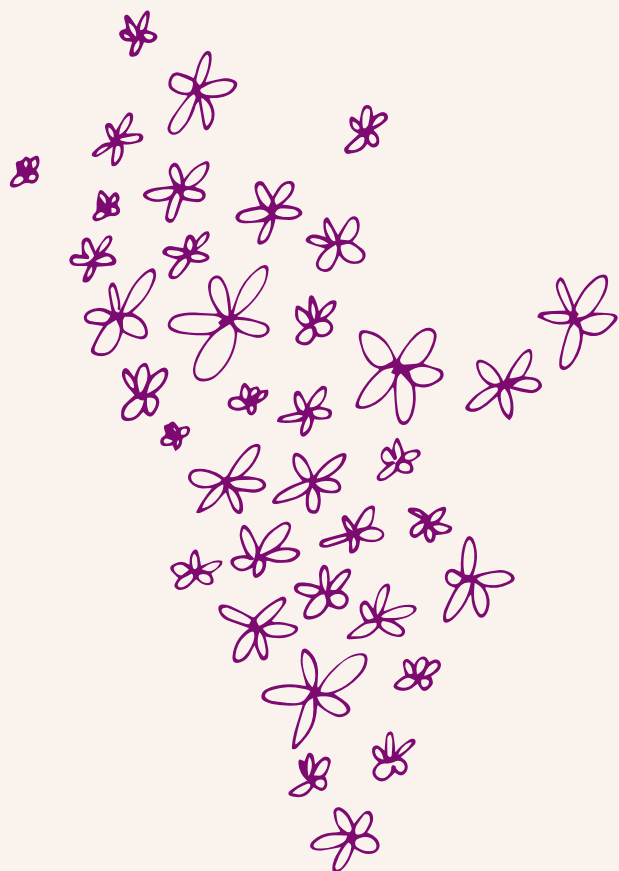


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 225

Regálate
compasión.



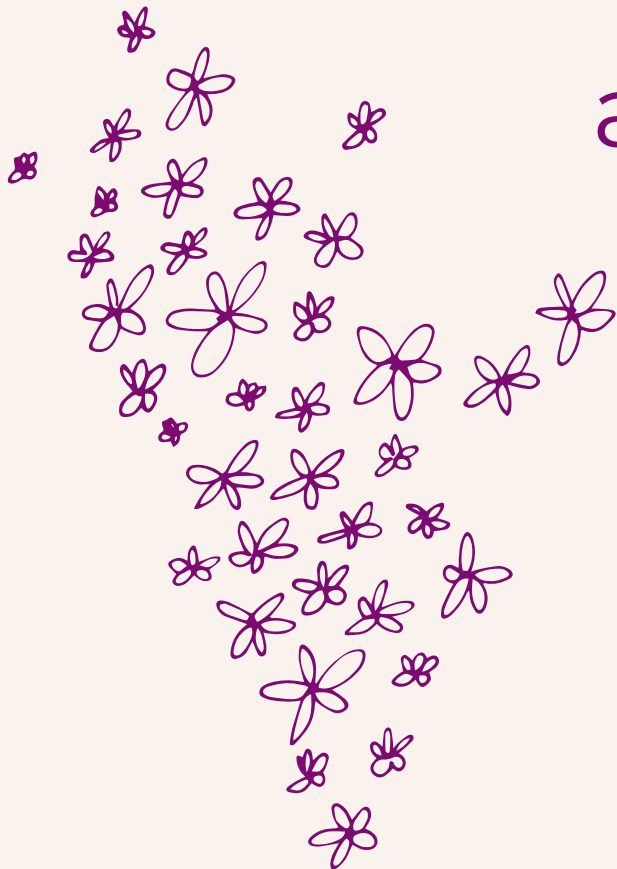
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 226

Disfruta
mirar

a los que amas.

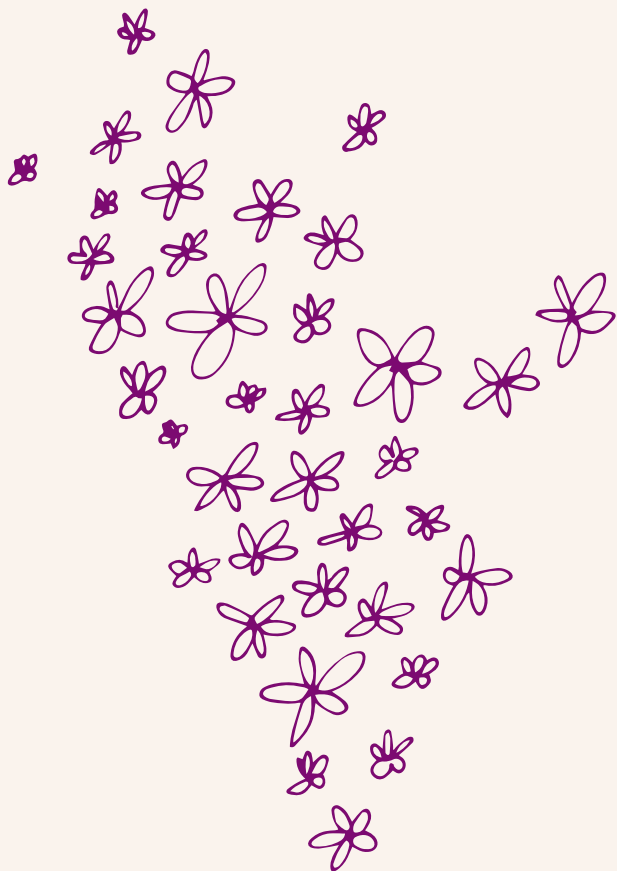


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 227

Regala
lo que no
necesites.



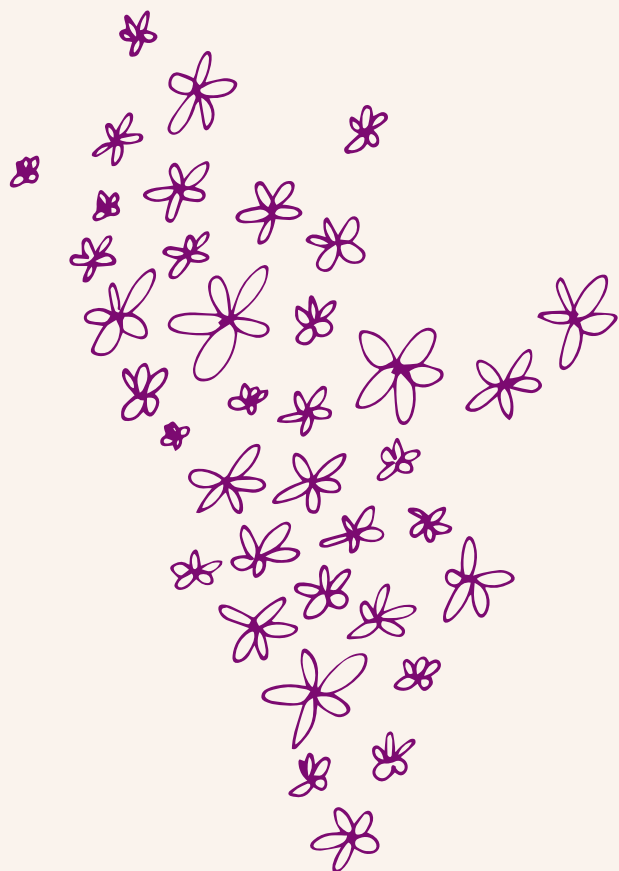
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 228

Tira

lo que te aleja
de tu alegría.

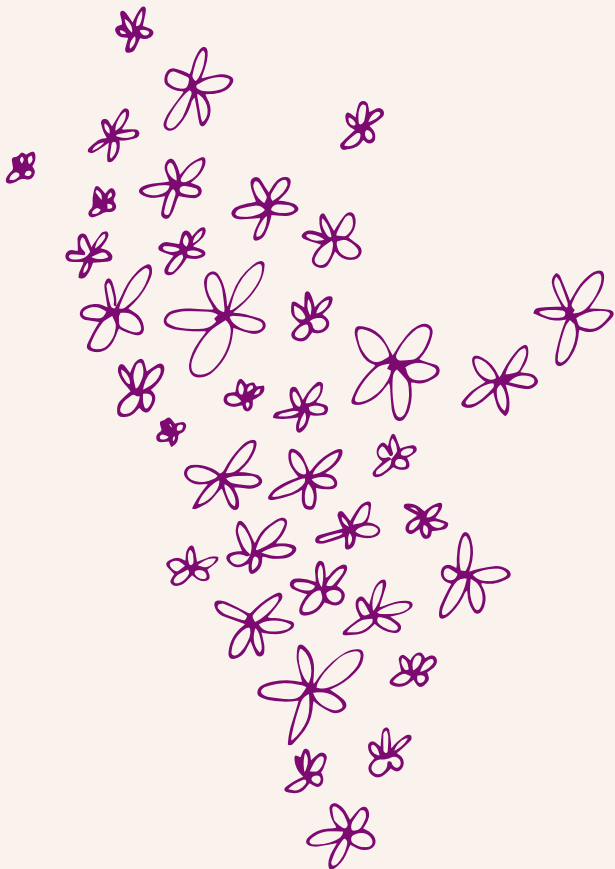


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 229

Comparte eso
que te hace
genial.

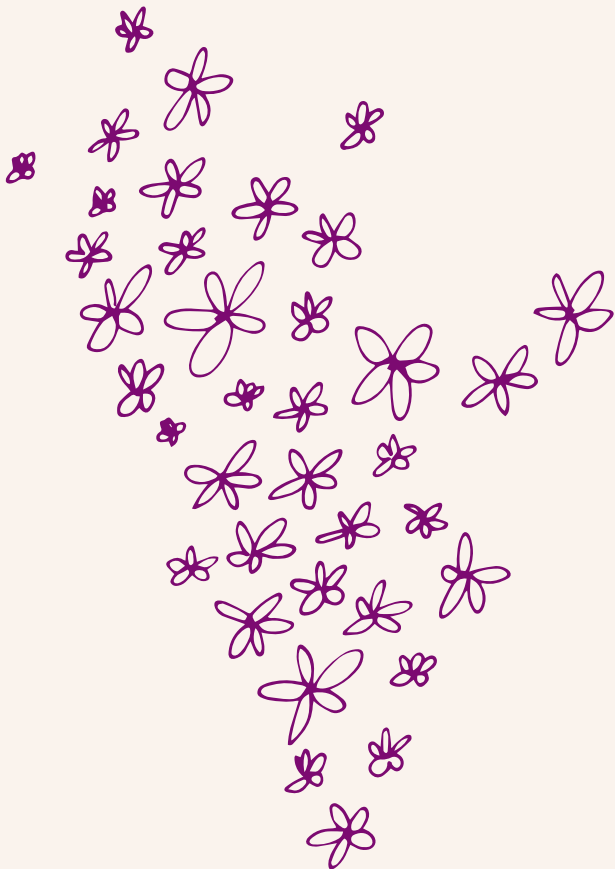


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 230

Ayuda a otros
a tener una vida
más fácil.

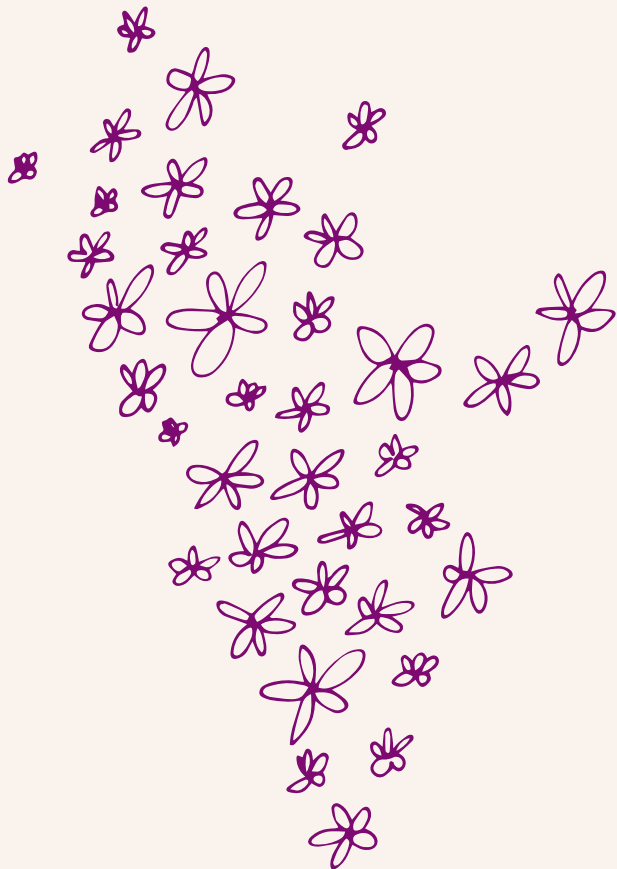


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 231

Inspírate
en alguien.

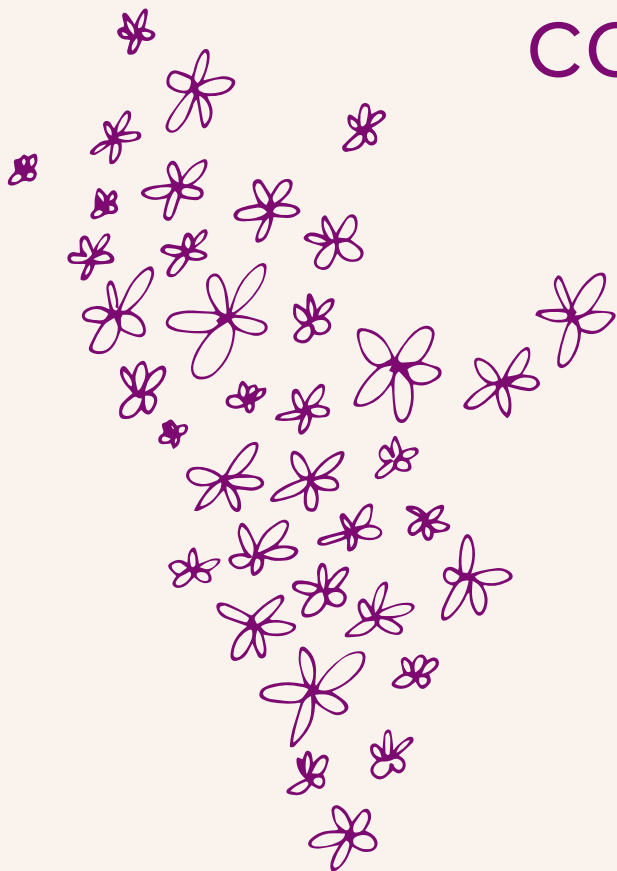


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 232

Elabora
un plan genial
con los que amas.

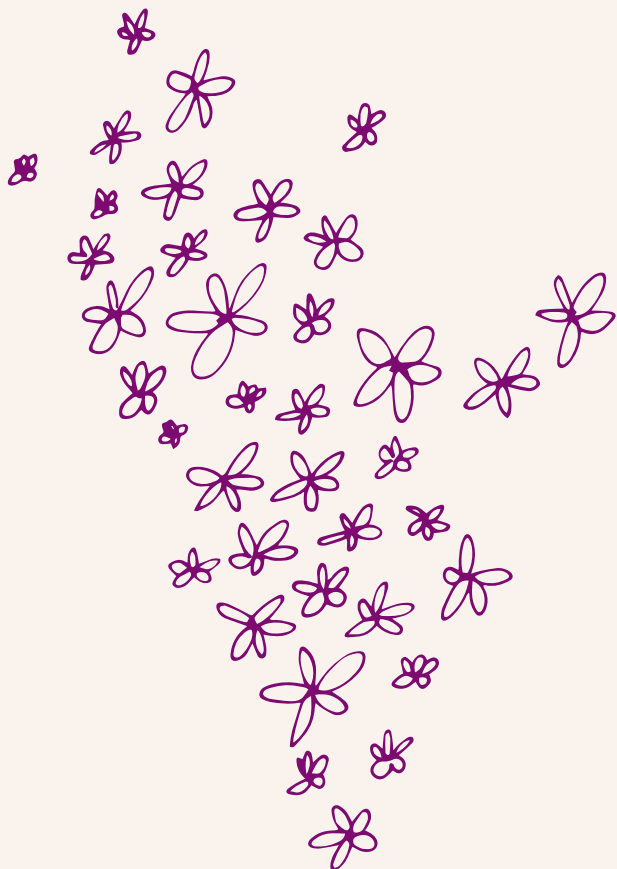


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 233

Perdona a todos.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 234

Escucha
con la mente
y el corazón abiertos.

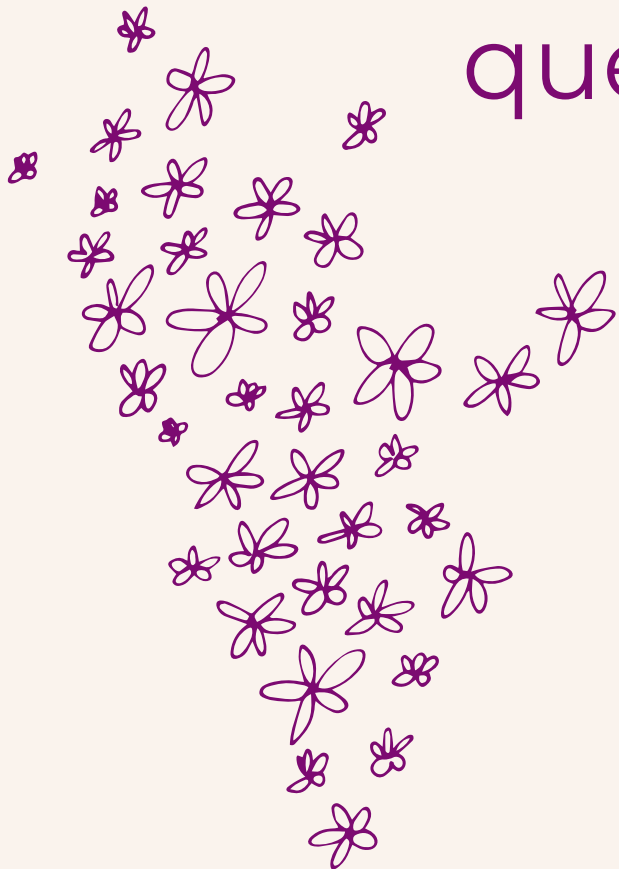


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 235

Termina
esa relación
que roba tu energía.

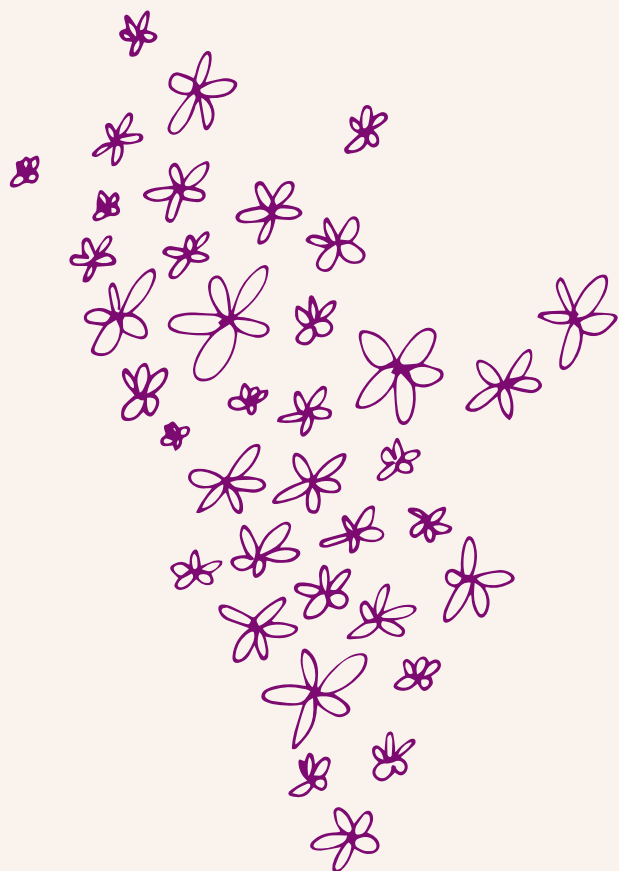


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 236

Pide disculpas.

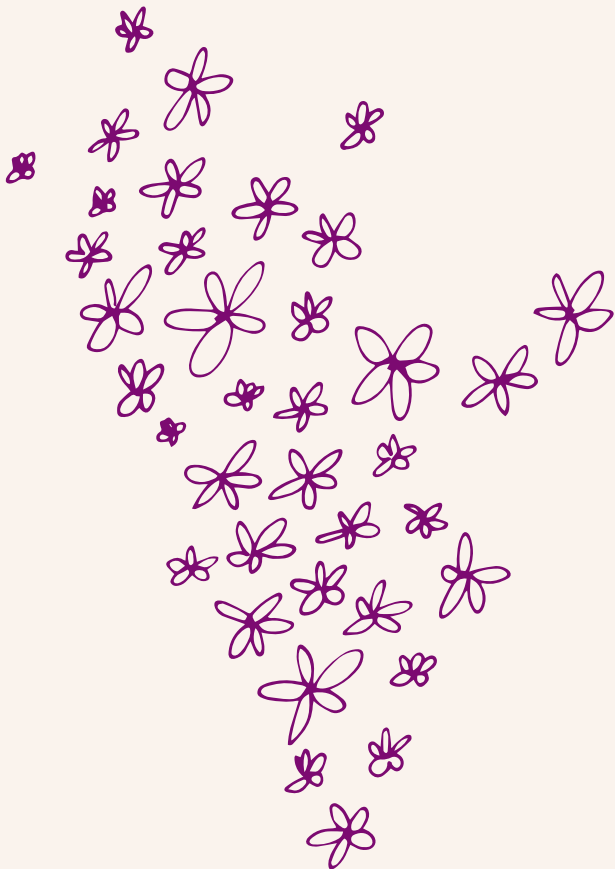


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 237

Goza el ruido
del mar.

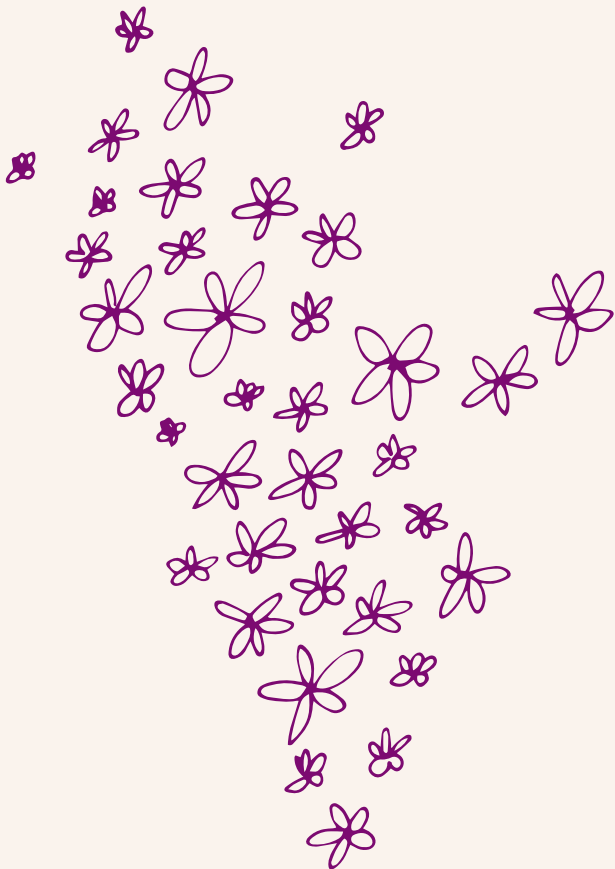


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 238

Emociónate
con lo que aún
no logras.



@AnaGCounselor

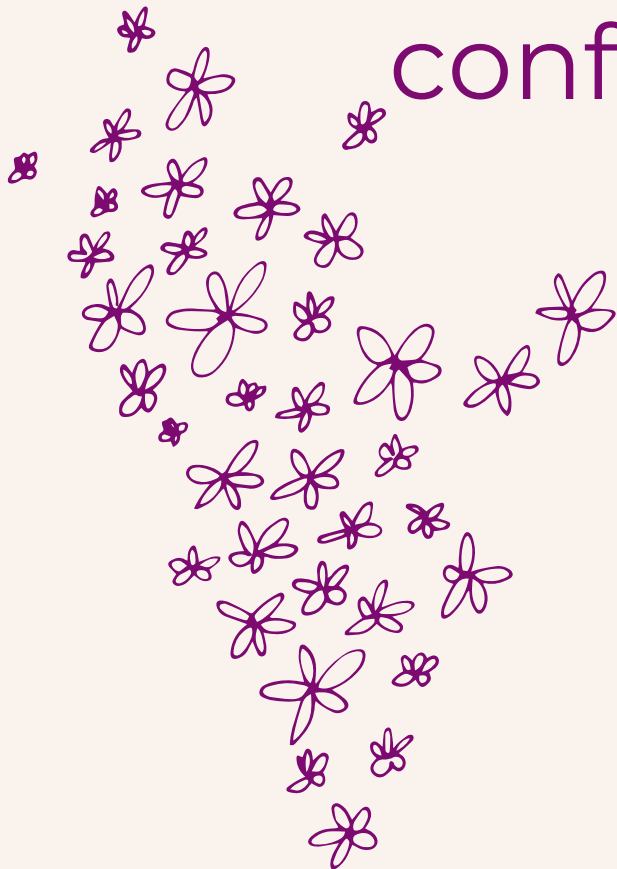
Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 239

Soluciona

lo que genera

conflictos innecesarios.



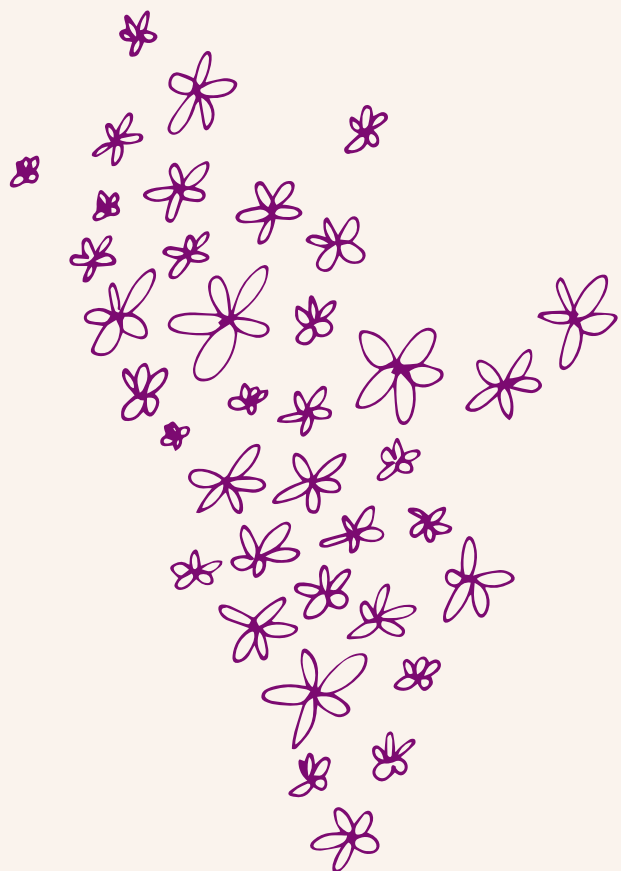
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 240

Suelta

lo que te quita vida.

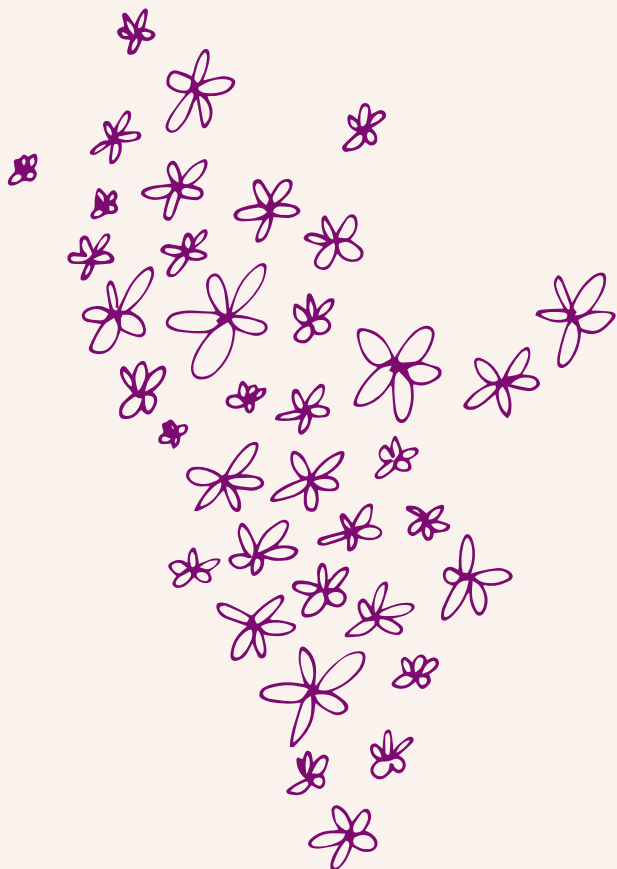


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 241

Suelta lo que te
quita vida.

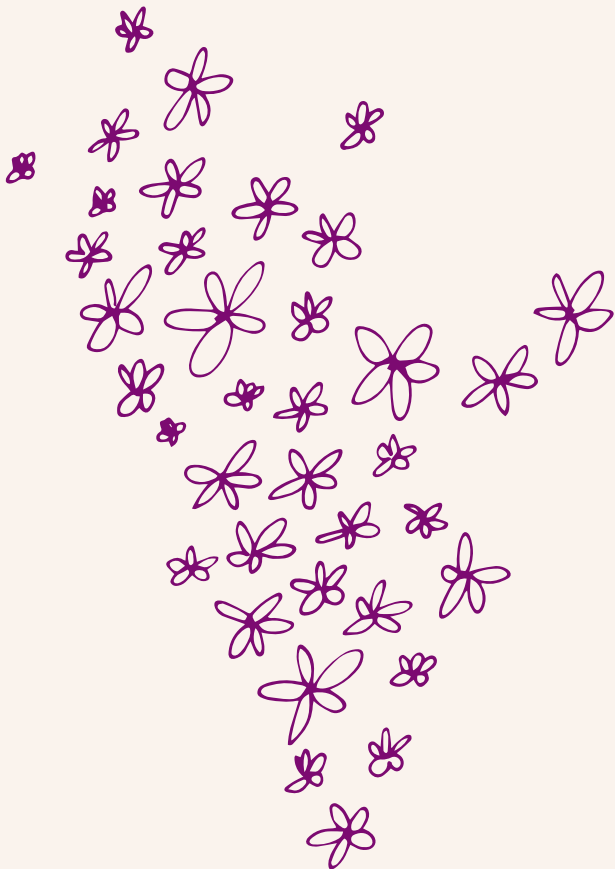


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 242

Todo está bien,
seguirás
aprendiendo.



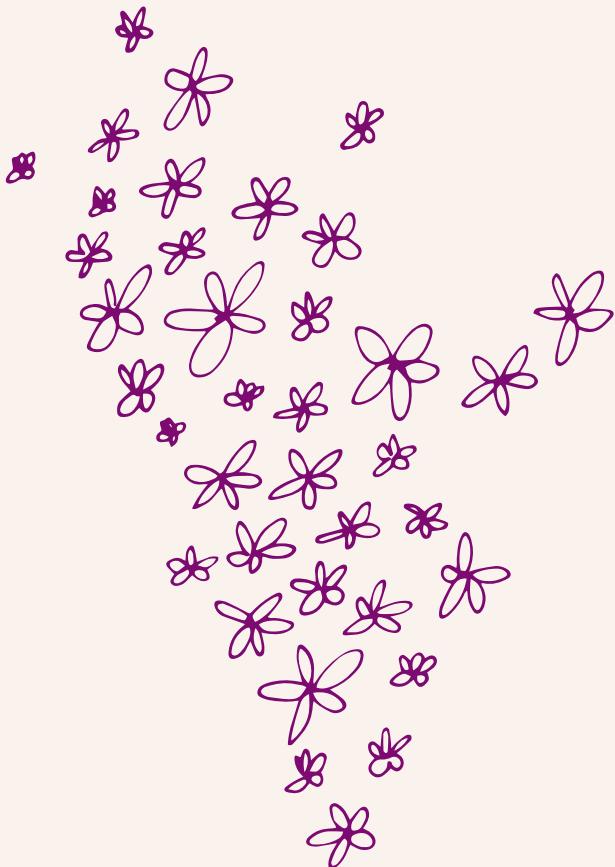
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 243

Lee

lo que más
disfrutas.

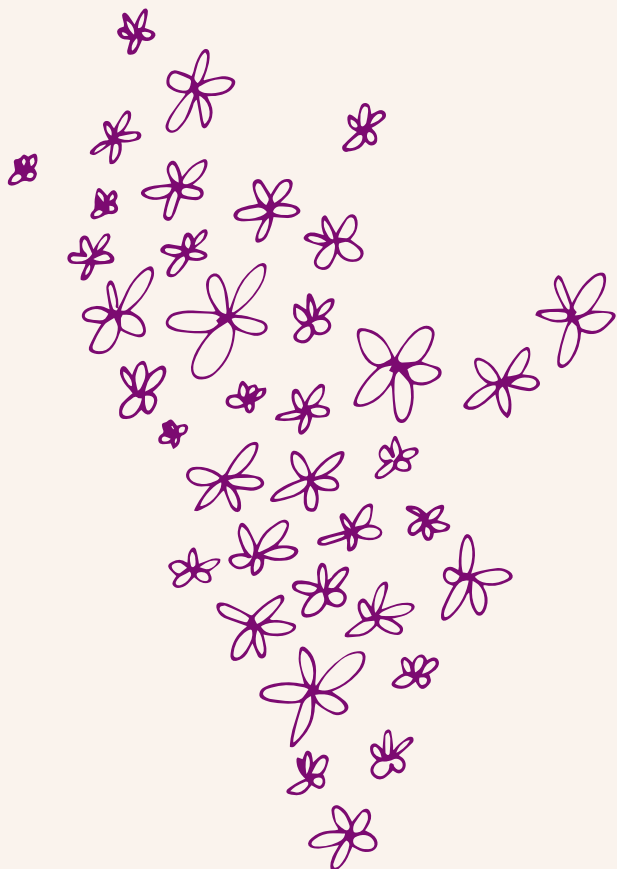


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 244

Cultiva
nuevas
amistades.

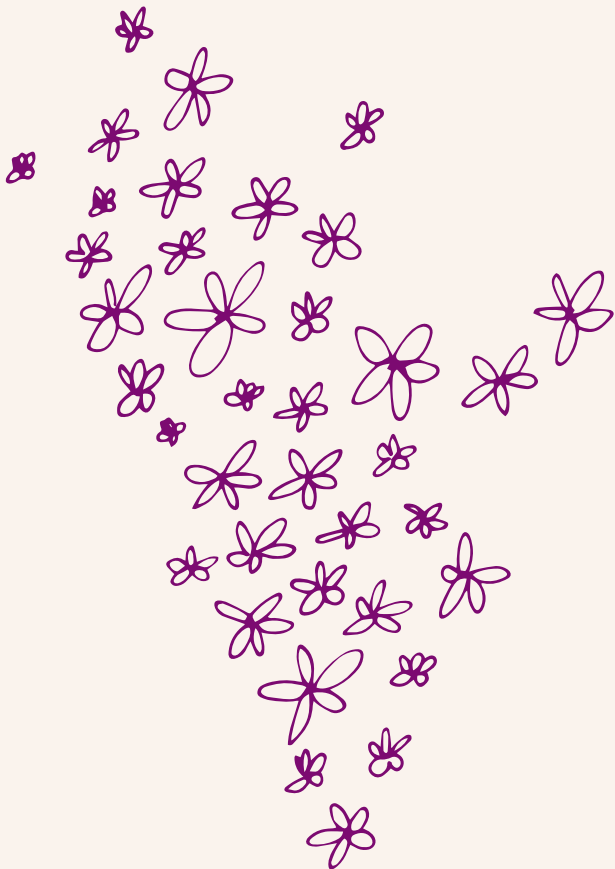


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 245

Disfruta
el atardecer.

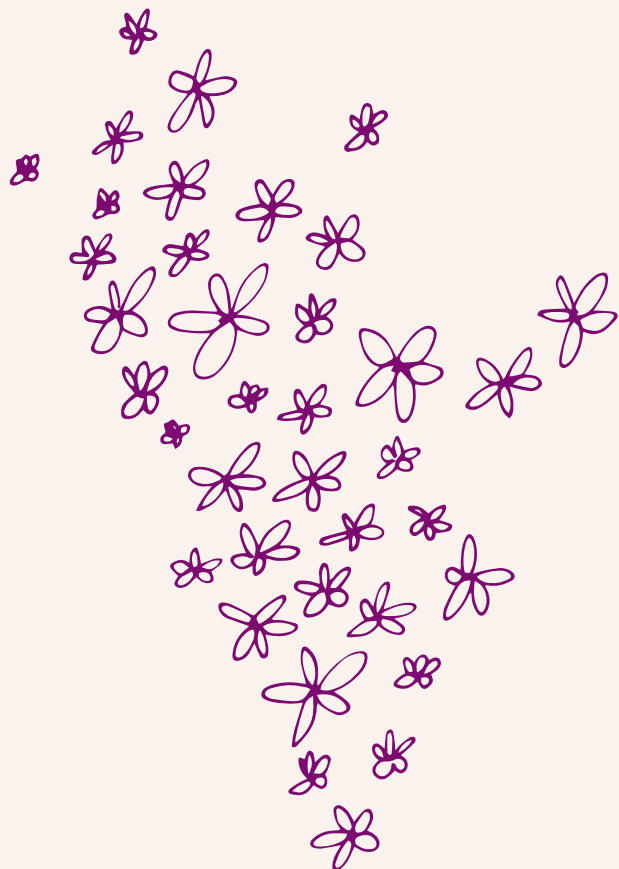


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 246

Lee
un nuevo libro.

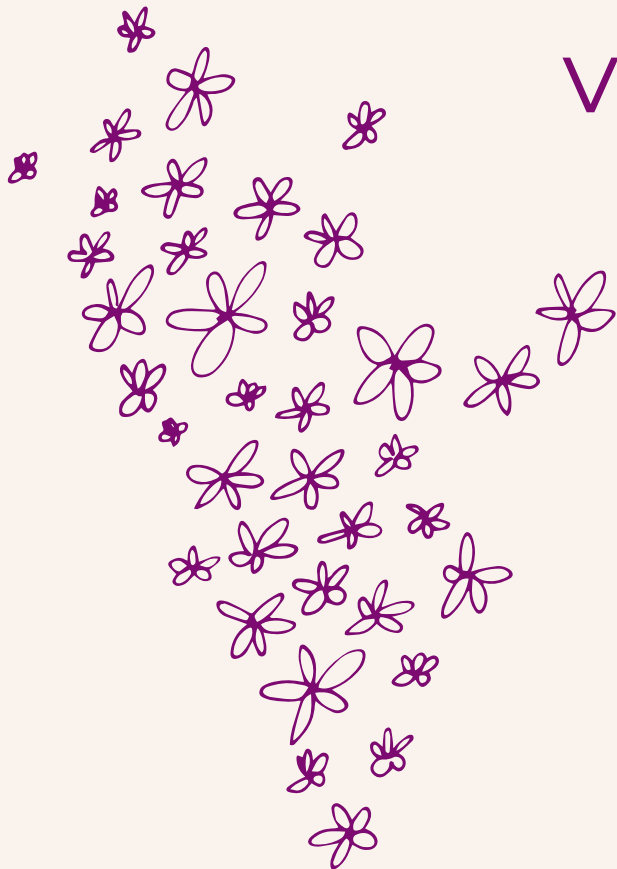


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 247

Haz una lista
de lo que nunca
volverás a hacer.

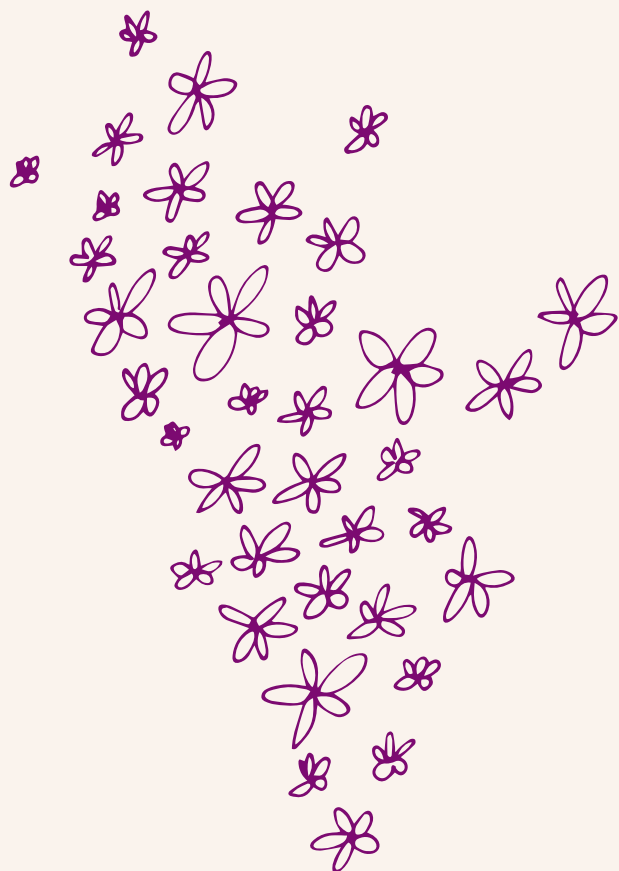


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 248

Reconoce
lo bueno de los
demás.



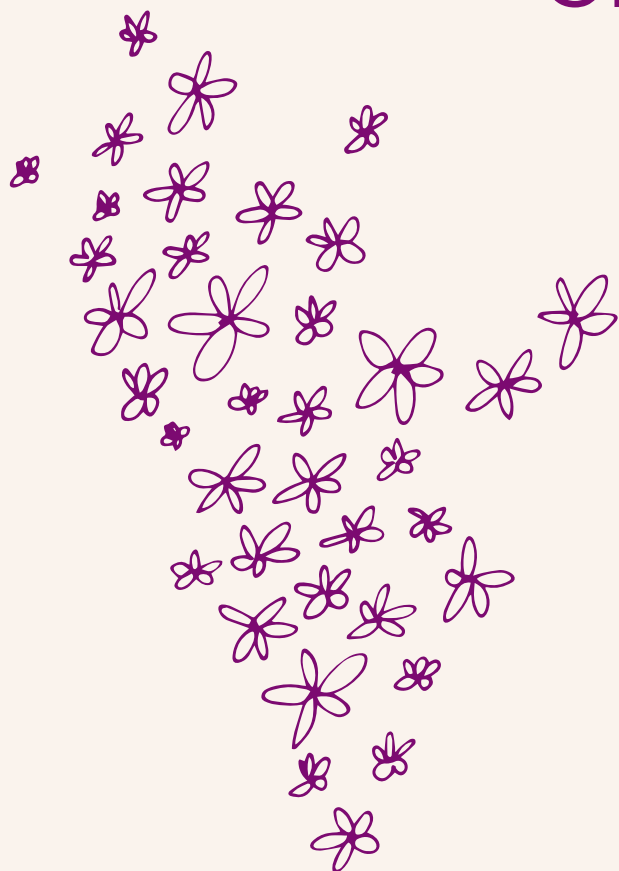
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 249

Confía

en lo que sientes.

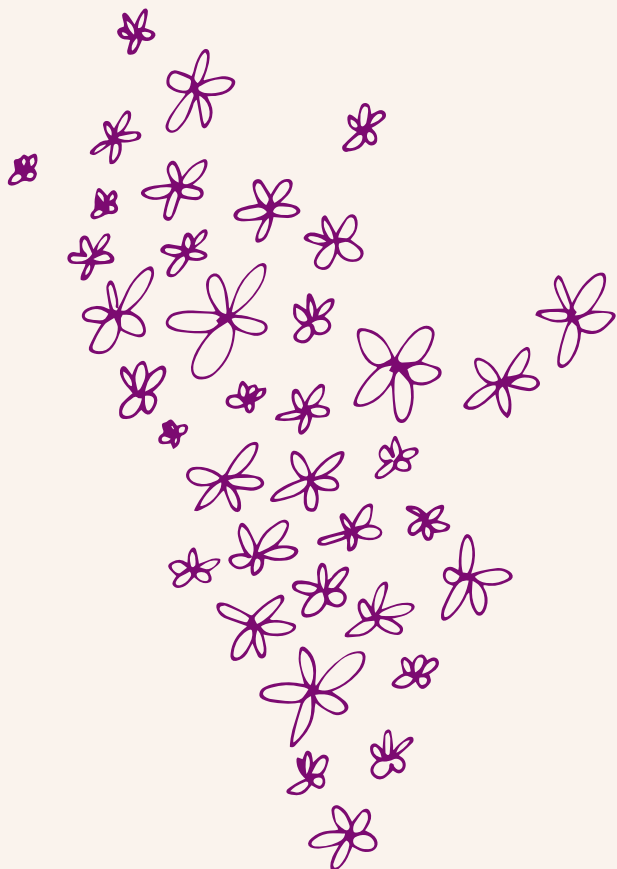


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 250

Libera tu cuerpo
de la rigidez.

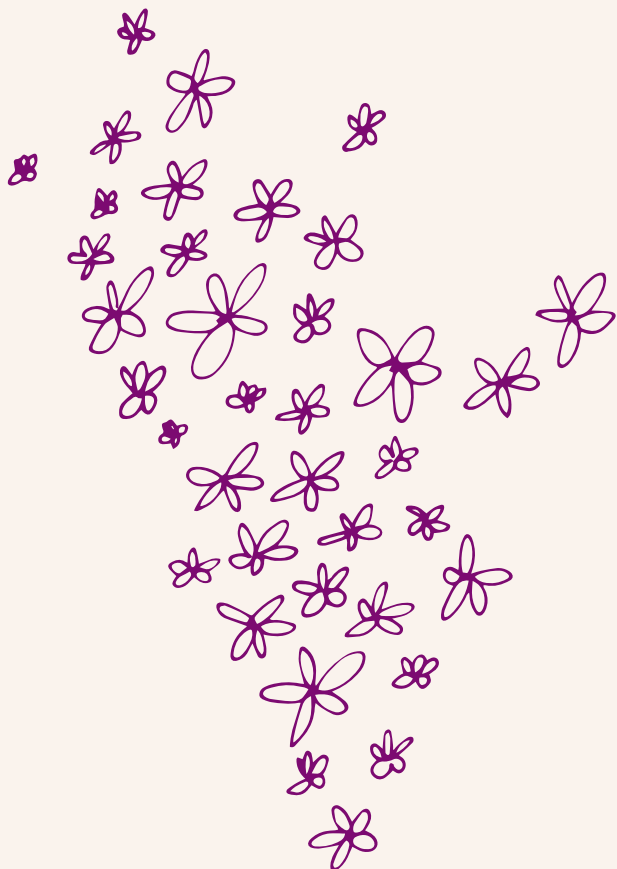


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 251

Reconoce
lo bueno
de los demás.

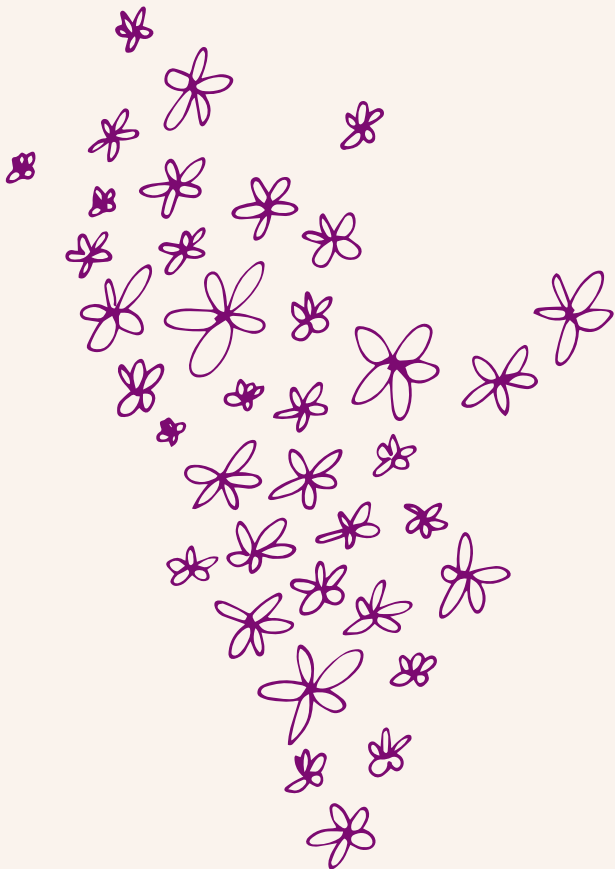


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 252

Confía en tí,
cada día más.

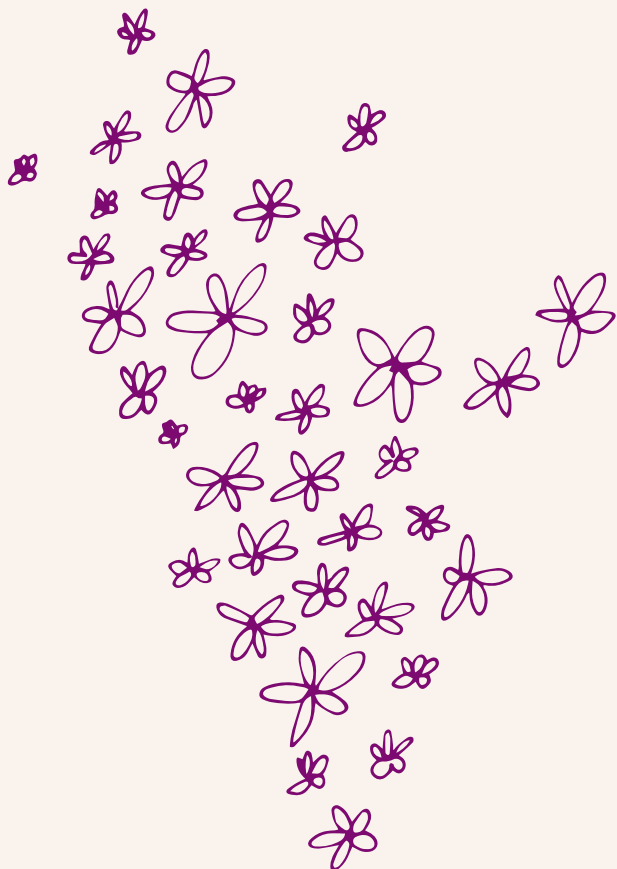


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 253

Libera tu corazón
de la amargura.



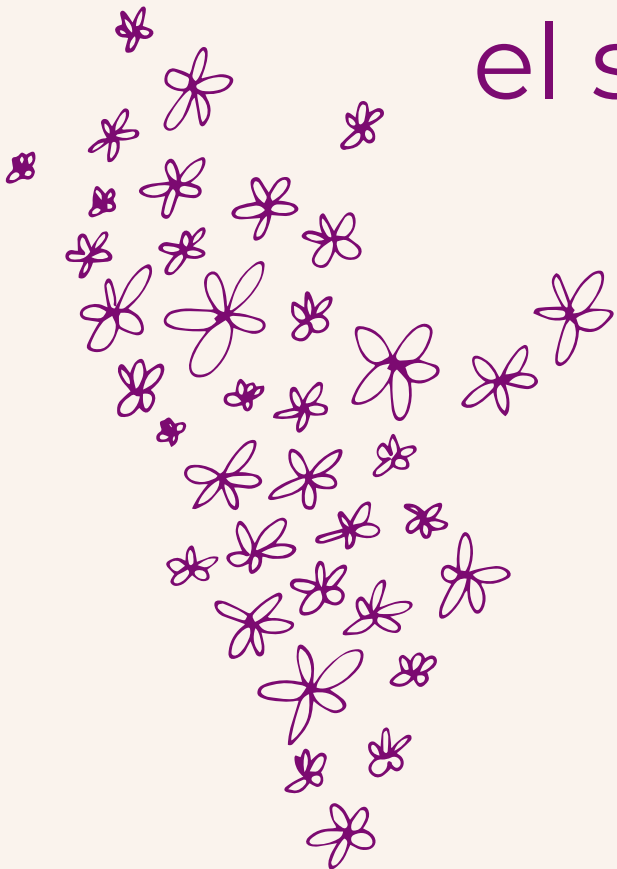
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 254

Deja

que te arrulle
el sonido del viento.

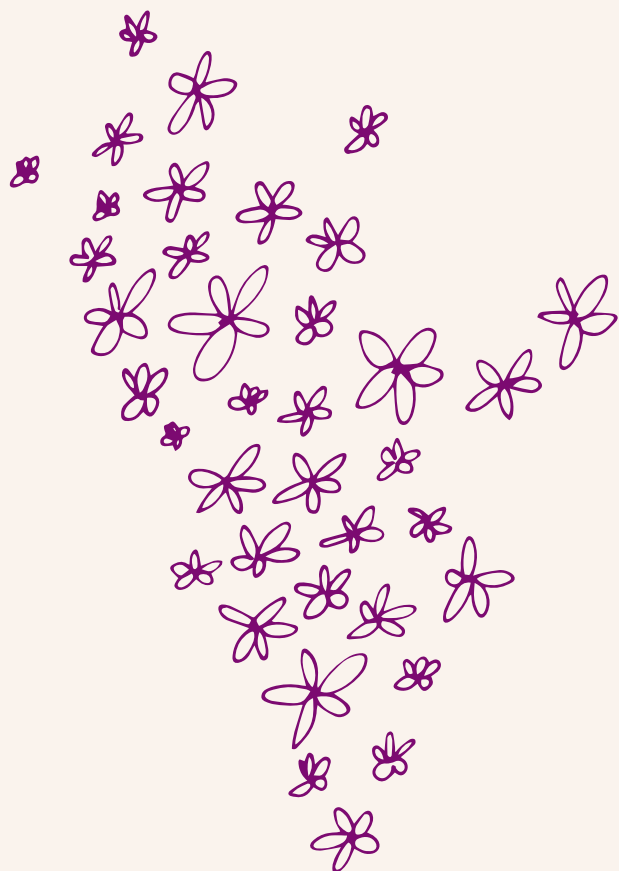


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 255

Abraza
a tu pareja.

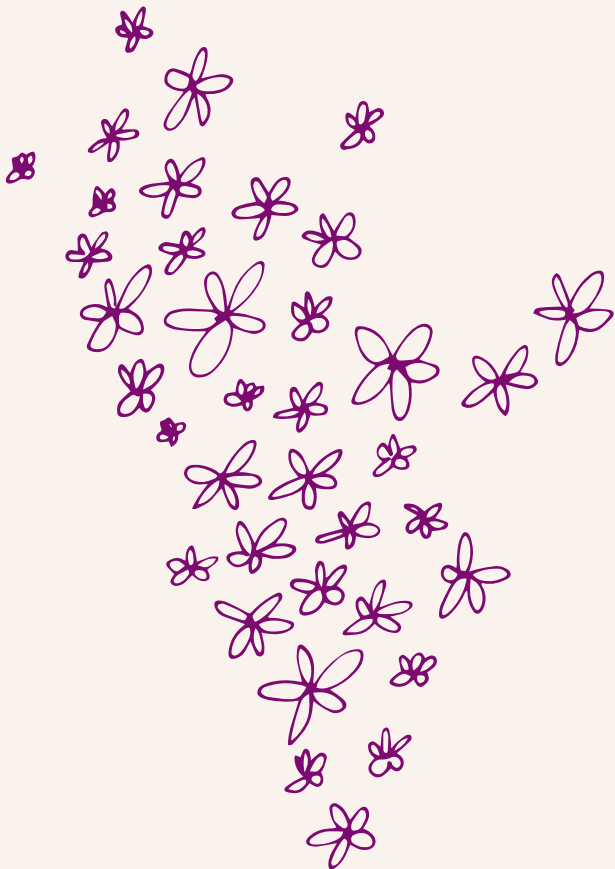


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 256

Recuerda,
esto también
pasará.

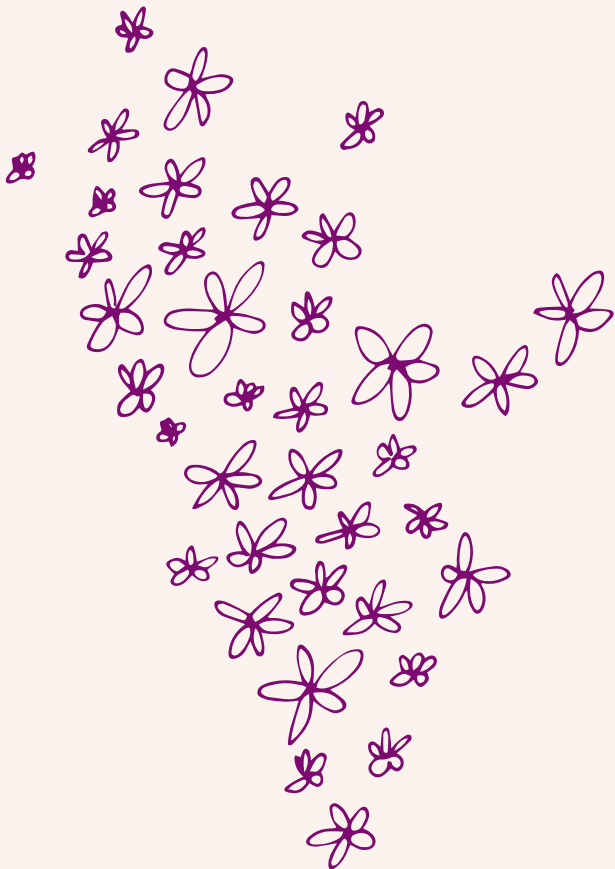


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 257

Abre tu mente
a la realidad
del otr@.

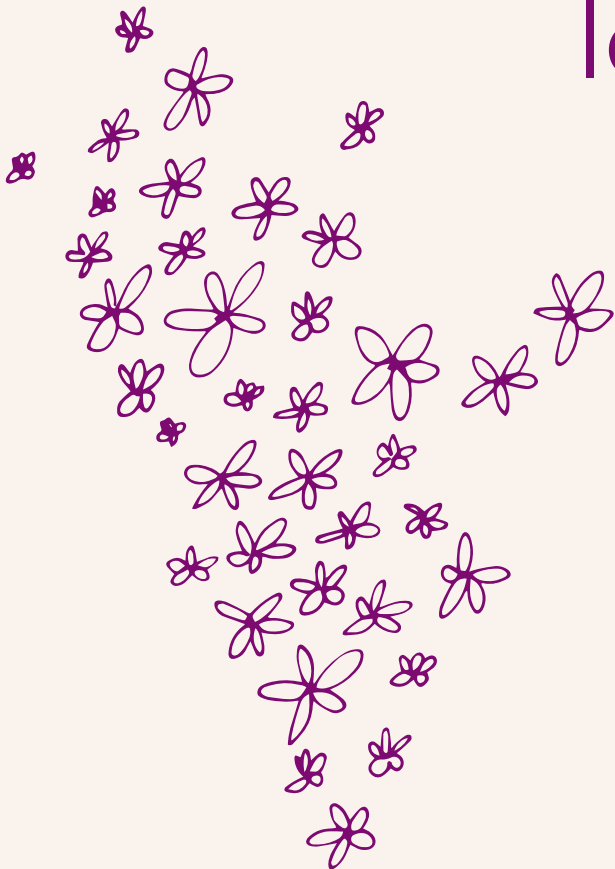


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 258

Suelta la
dependencia de
lo que digan los
demás.

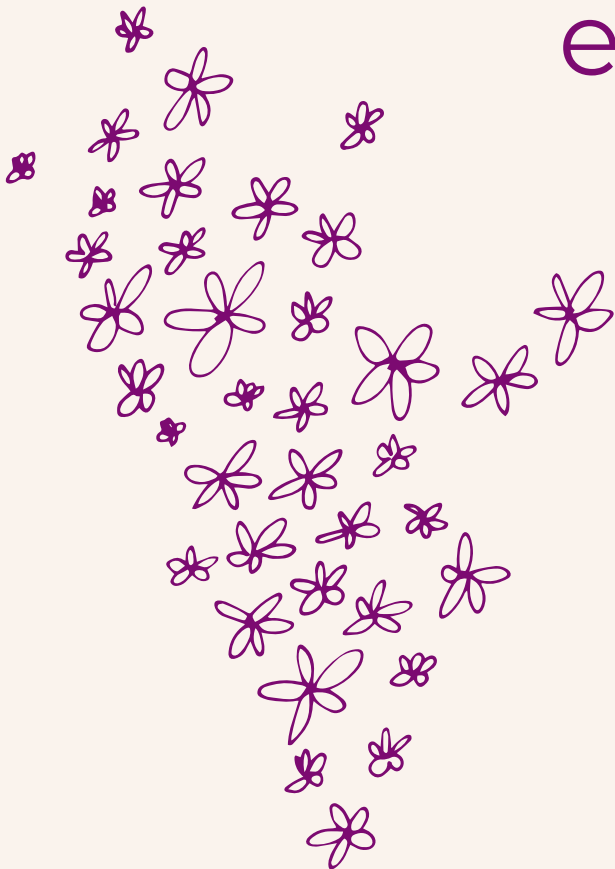


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 259

Agradece que
suceda lo mejor
en esa situación.

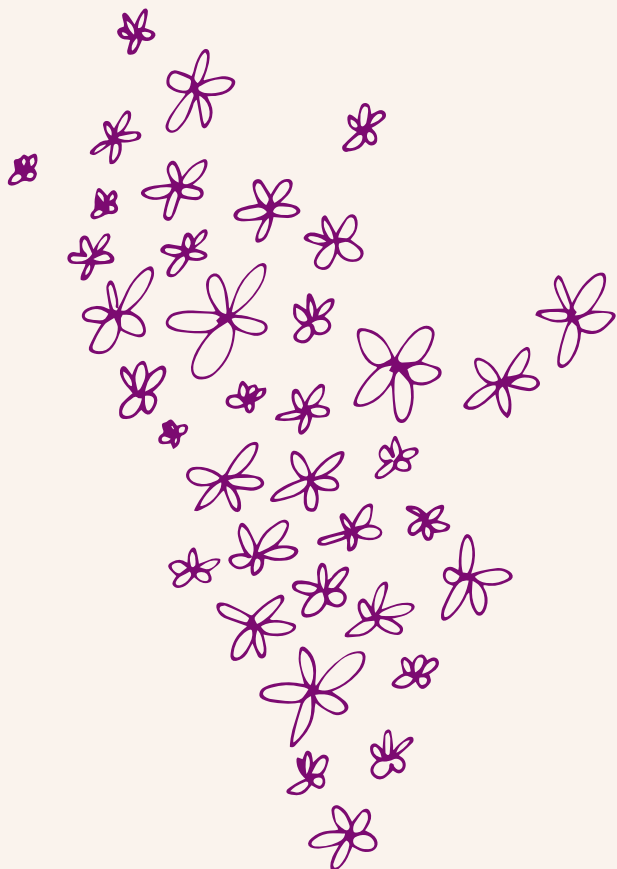


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 260

Agradece siempre
a quienes te dan
un servicio.

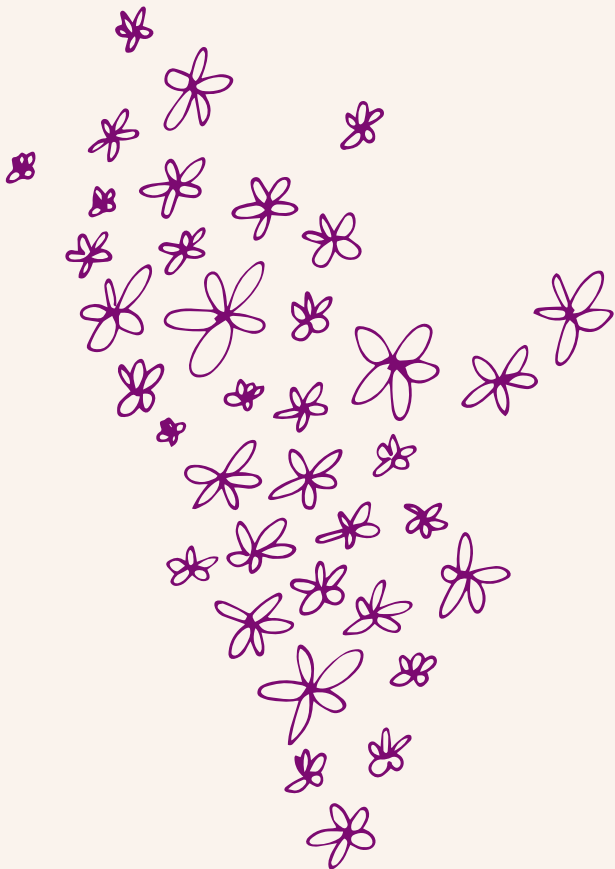


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 261

Regocíjate
con la alegría
de los demás.

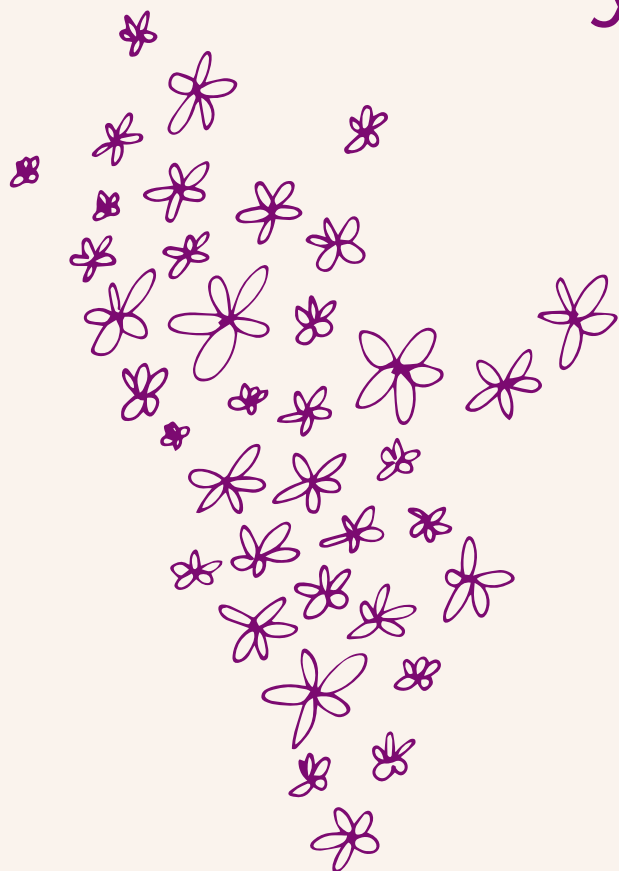


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 262

Suelta lo que
ya no te queda.

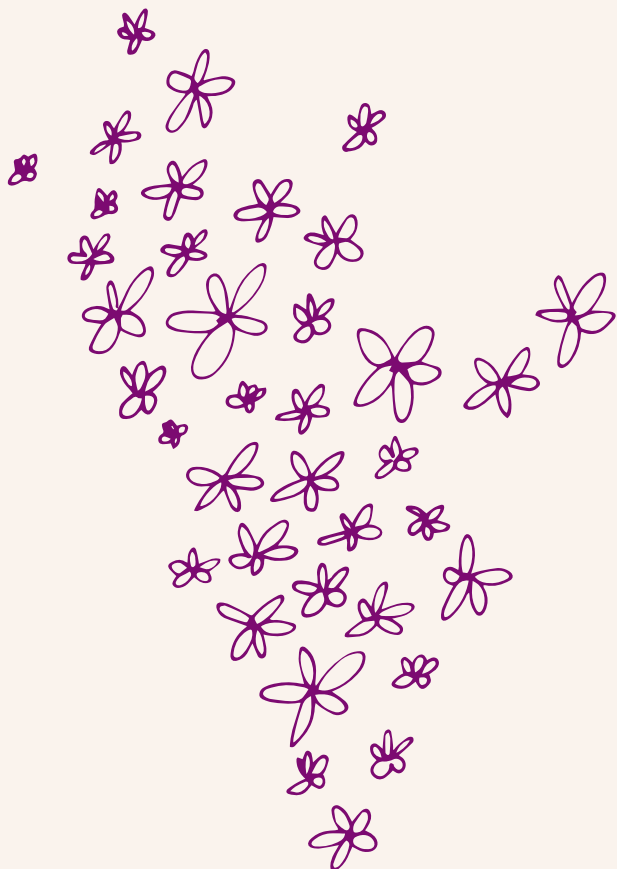


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 263

Regálate una
tarde libre.

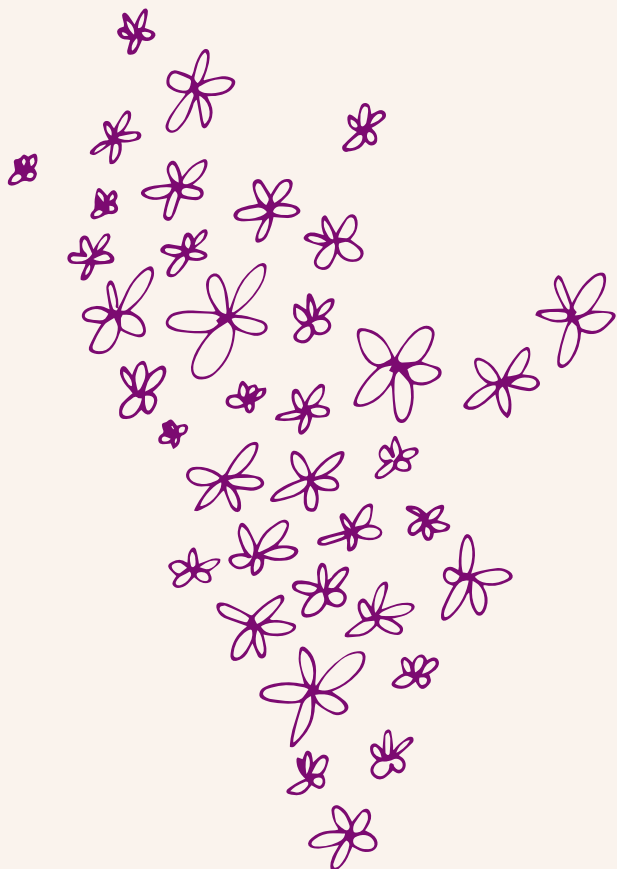


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 264

Estudia eso
que te da
curiosidad.



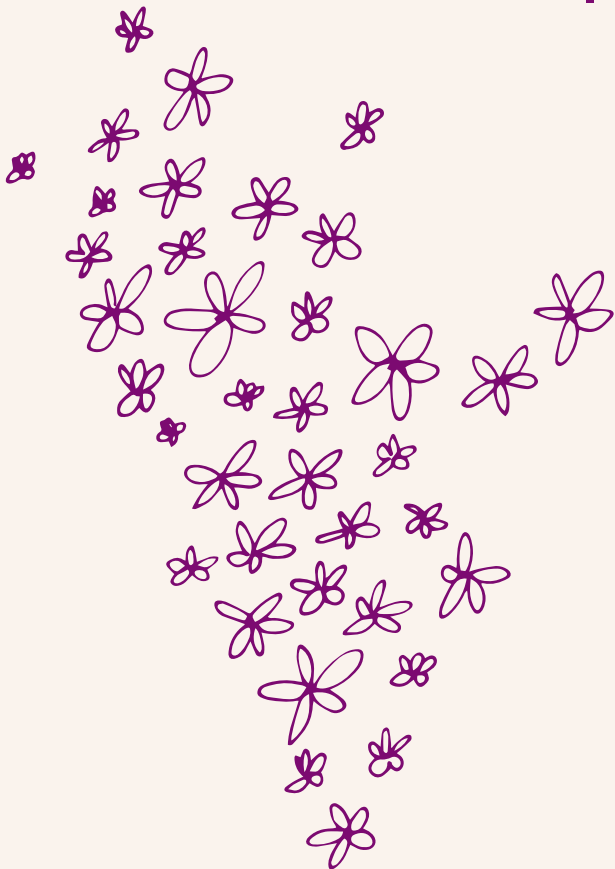
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 265

Enseña

lo que disfrutas.

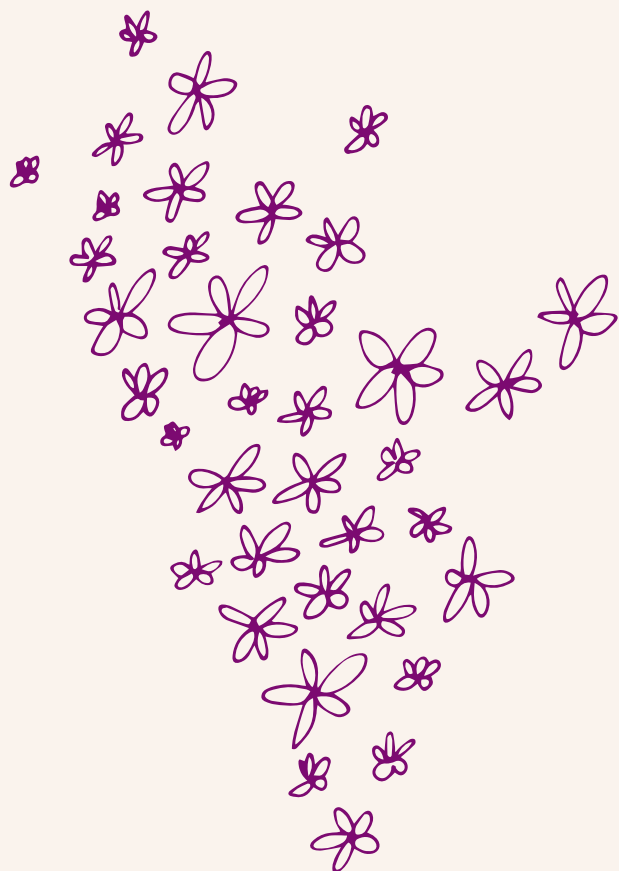


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 266

Perdona
todo.

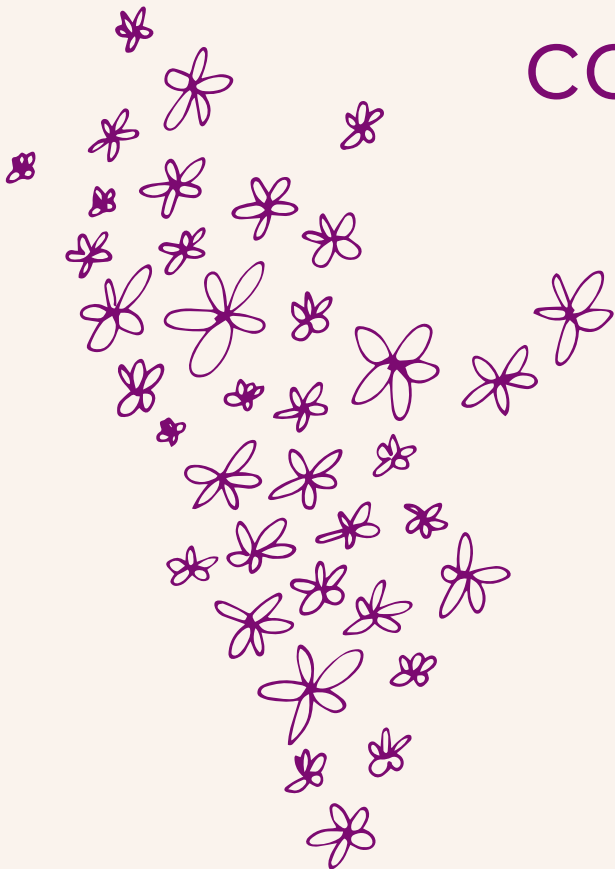


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 267

Construye
una buena vida
con los que amas.

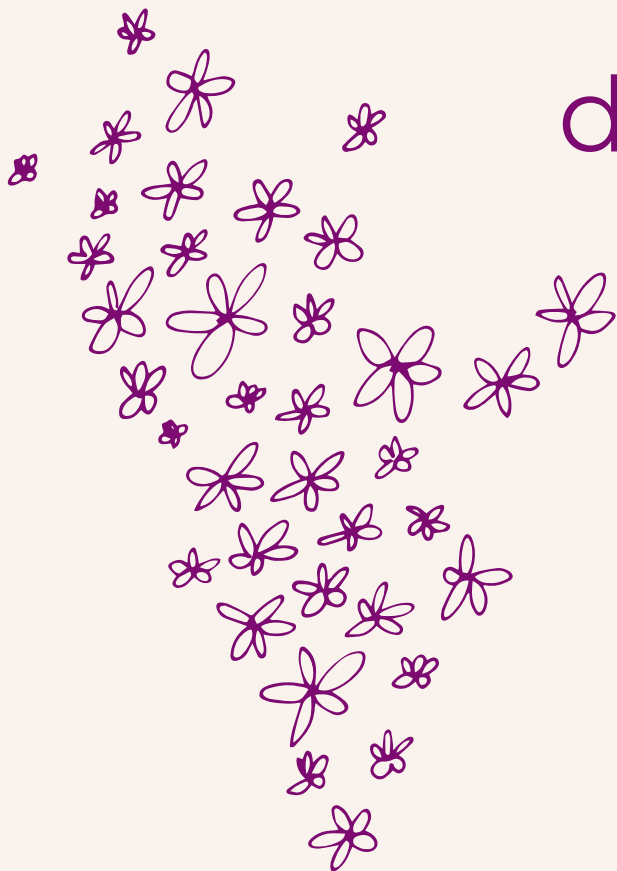


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 268

Mírate con
buenos ojos,
deja de juzgarte.

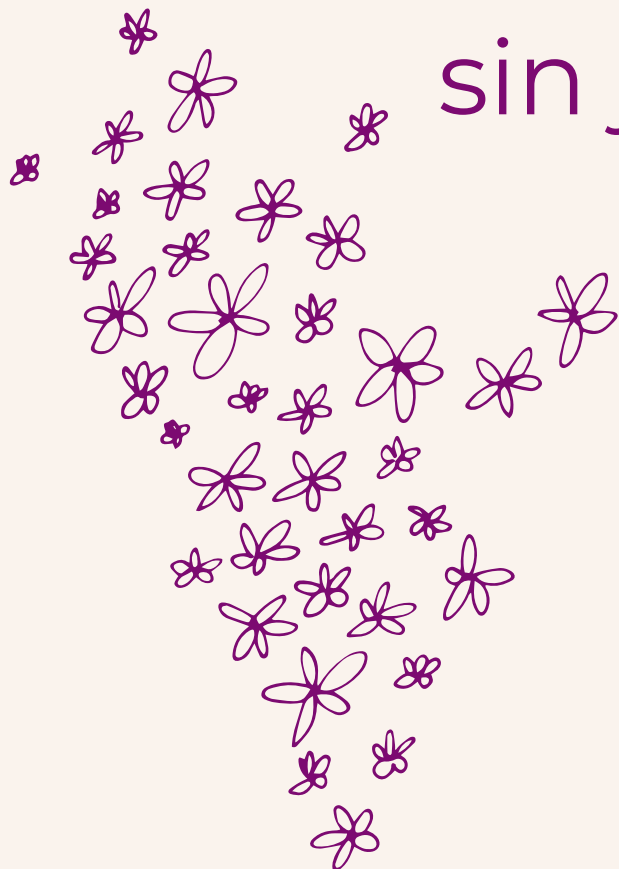


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 269

Ábrete a la realidad
de los otros,
sin juzgar ni juzgarte.

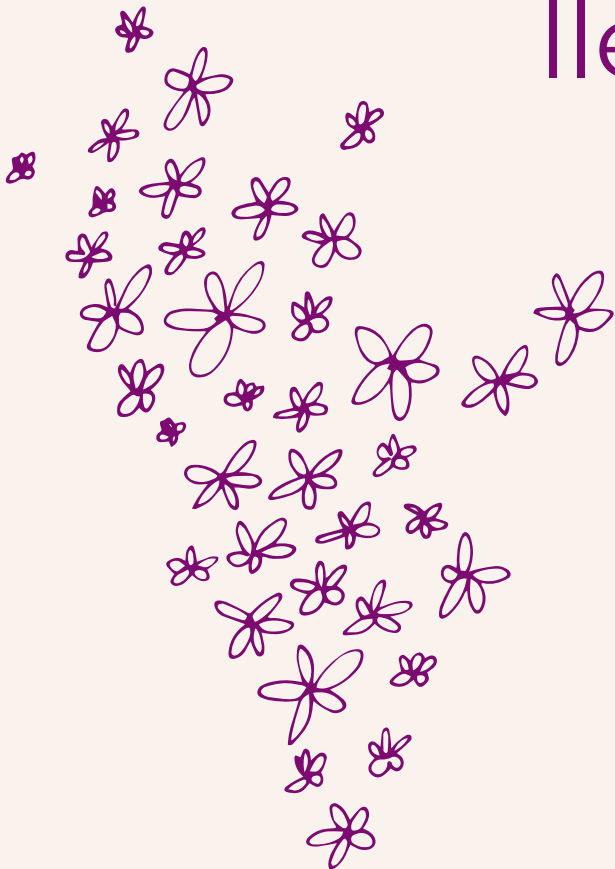


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 270

Impulsa ese
proyecto que te
llena de emoción
y alegría.

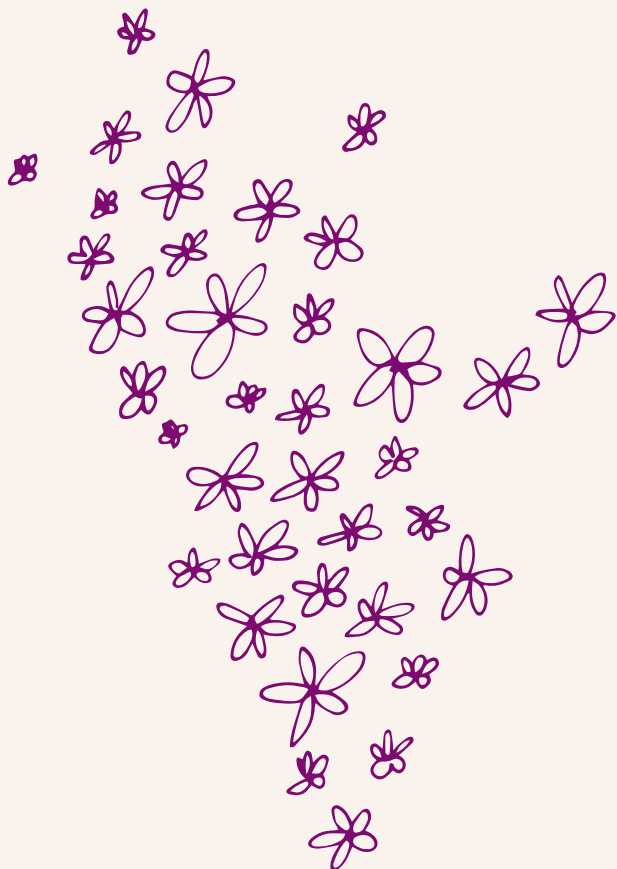


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 271

Di adiós
a lo que
no va contigo.



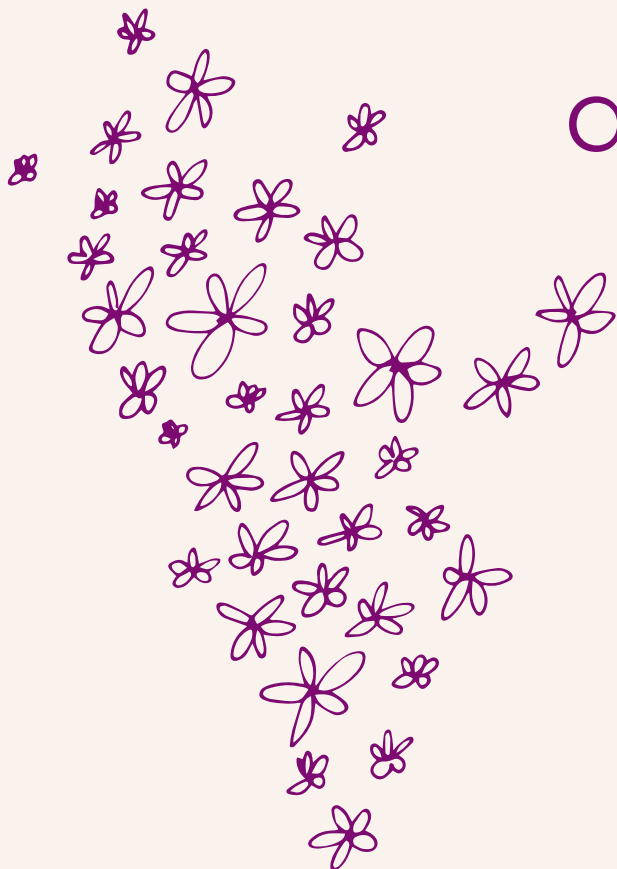
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 272

Toca

la suavidad
de la naturaleza.

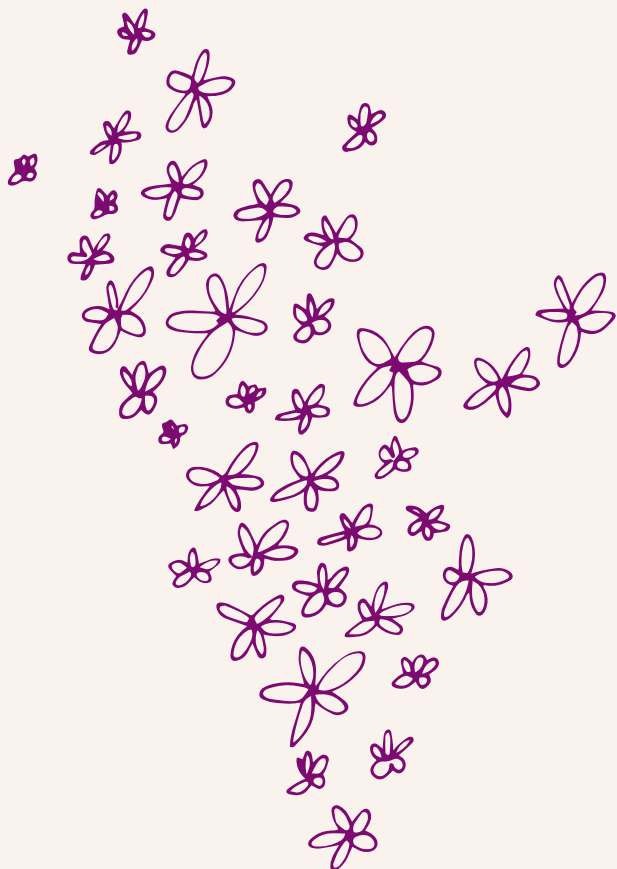


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 273

Sigue los impulsos
que te llevan
a tus sueños.

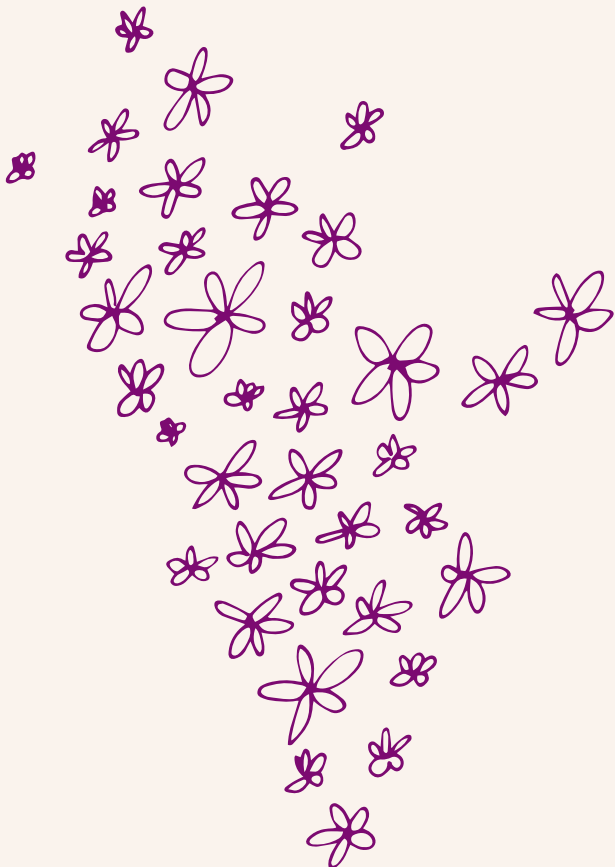


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 274

Date cuenta
de lo que alimenta
tu optimismo.

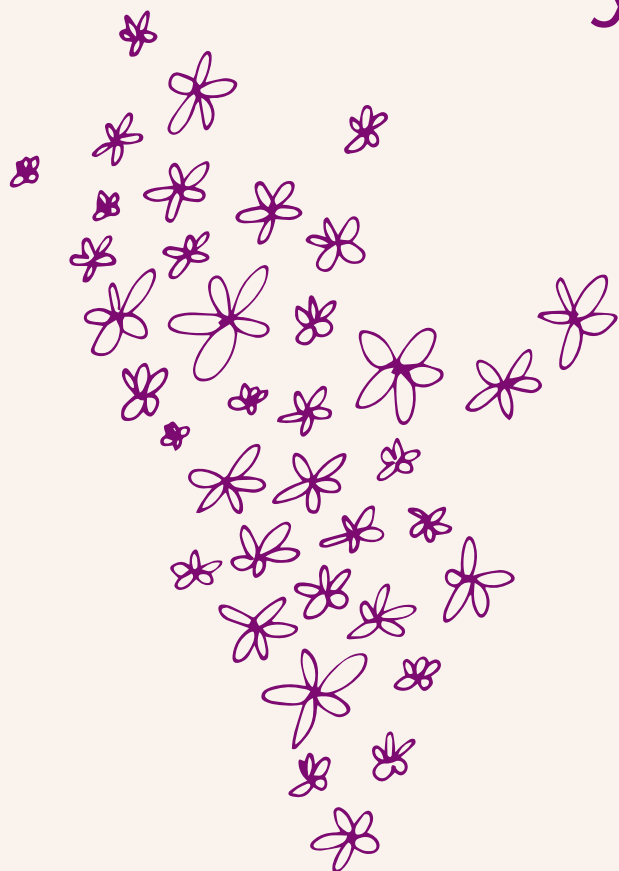


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 275

Suelta lo que
ya no te queda.

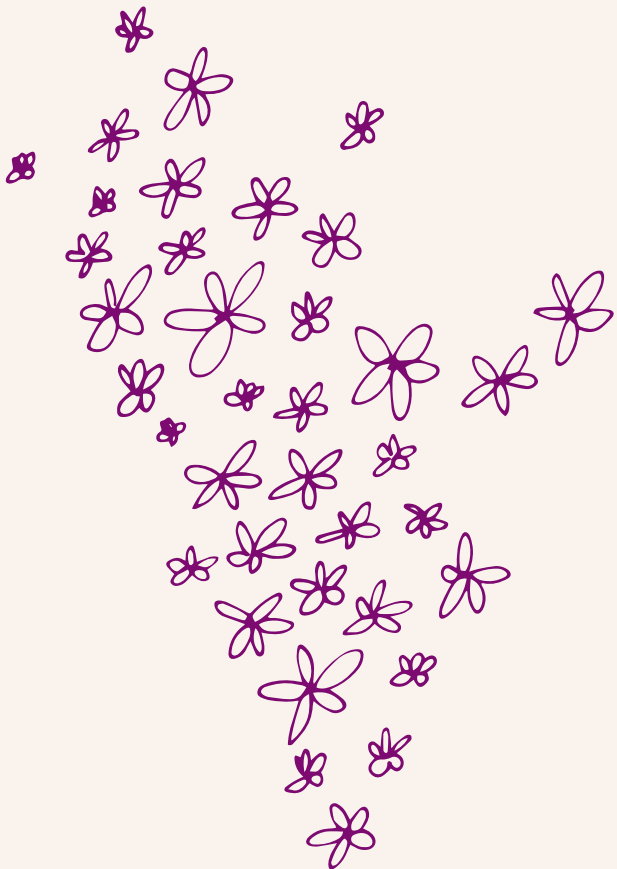


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 276

Todo pasa,
cuando menos
lo esperas.

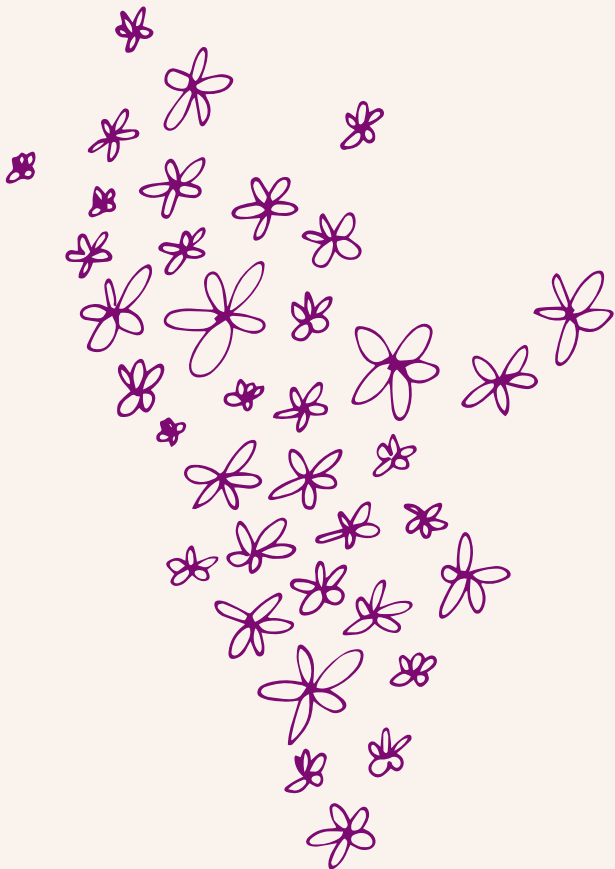


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 277

Cree
en que lo mejor
está por venir.

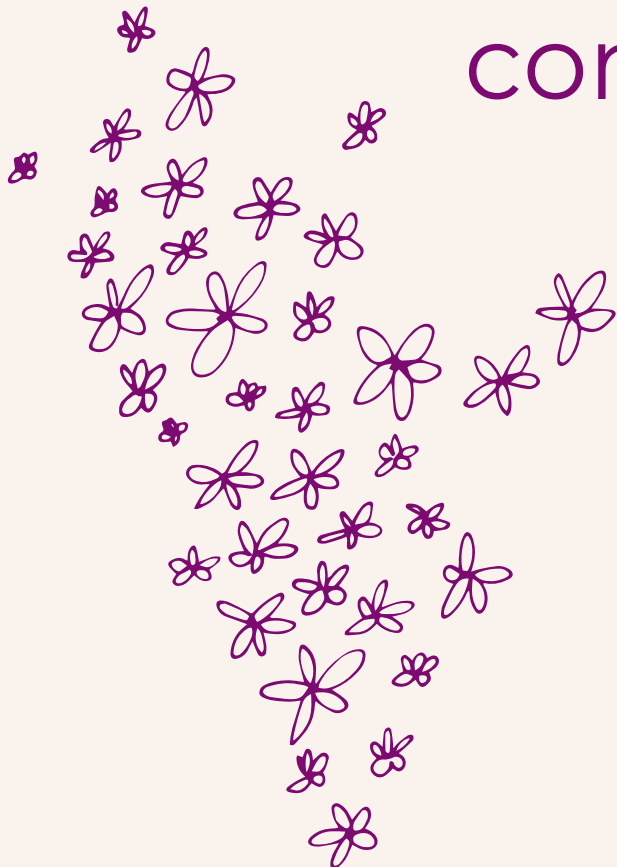


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 278

Intégrate
a nuevos grupos
con intereses afines.

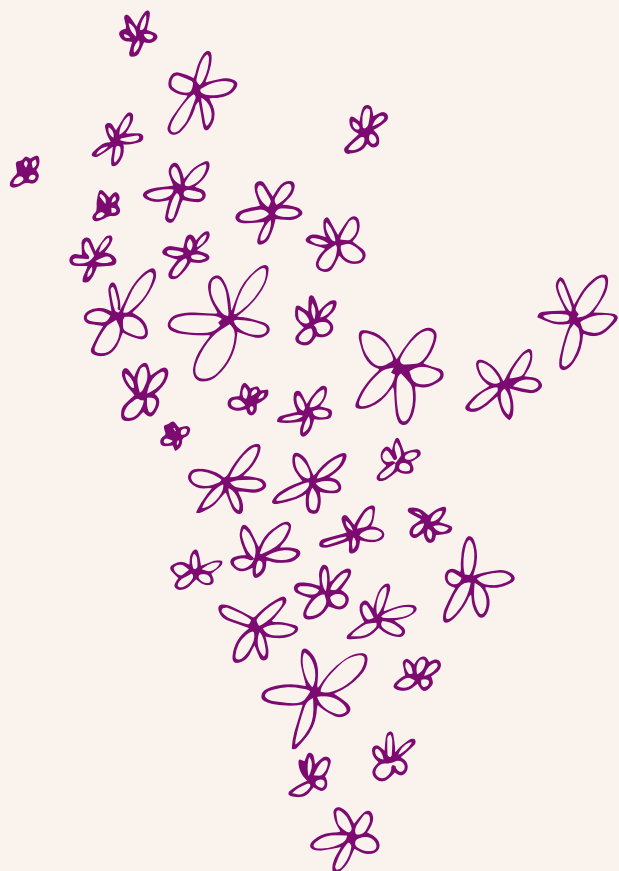


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 279

Atrévete,
comparte esa idea.

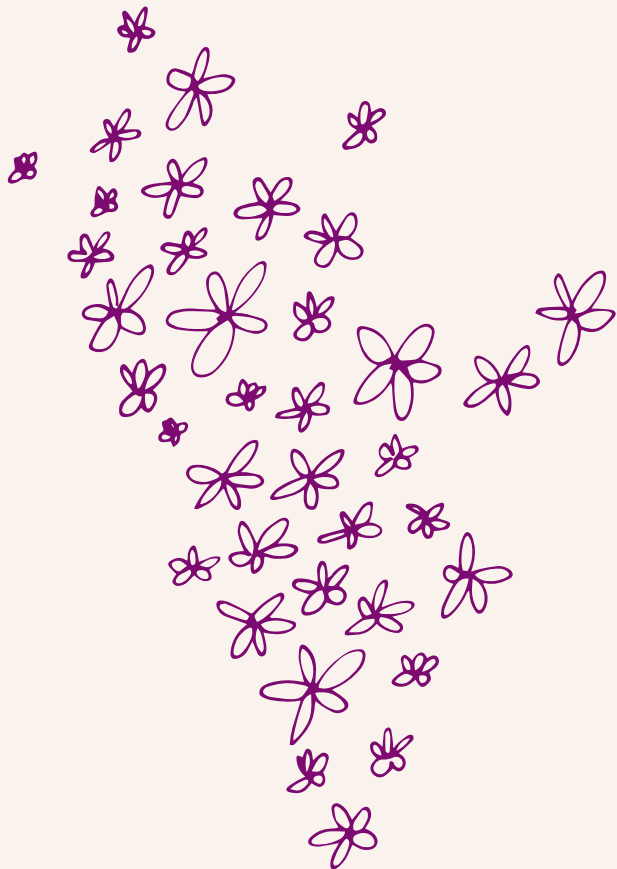


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 280

Aprende a escuchar
con todo tu ser.

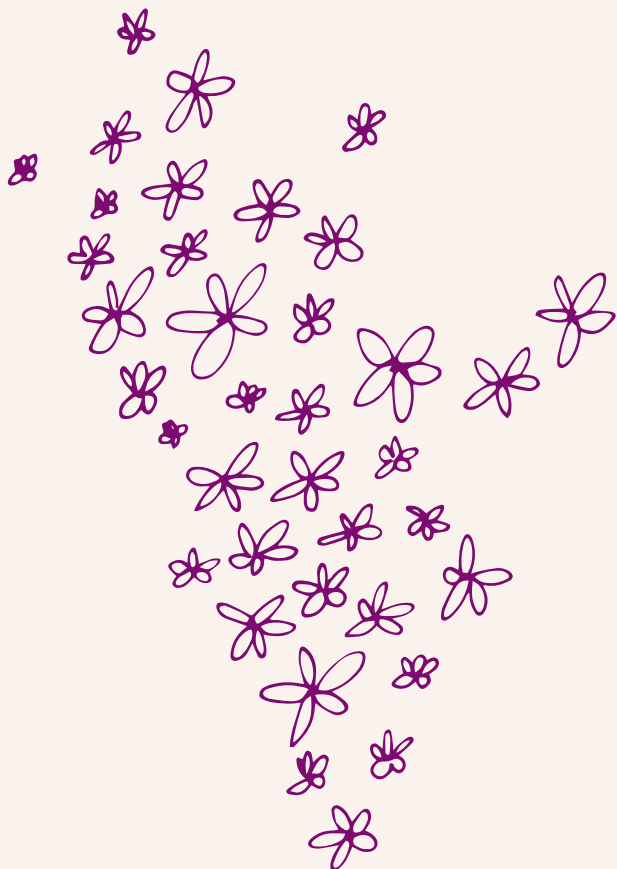


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 281

Haz una lista
de sueños
por alcanzar.

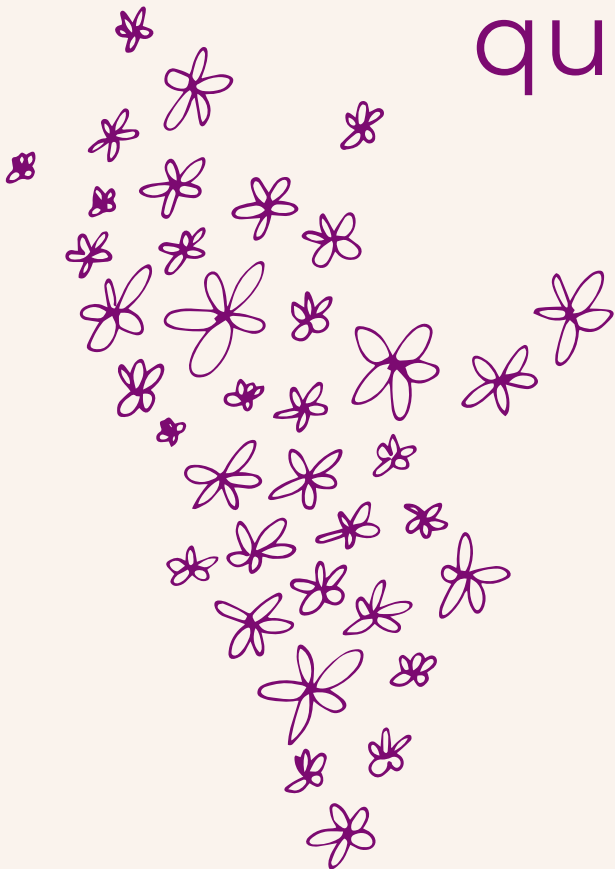


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 282

Aprende
de lo malo
que pueda suceder.

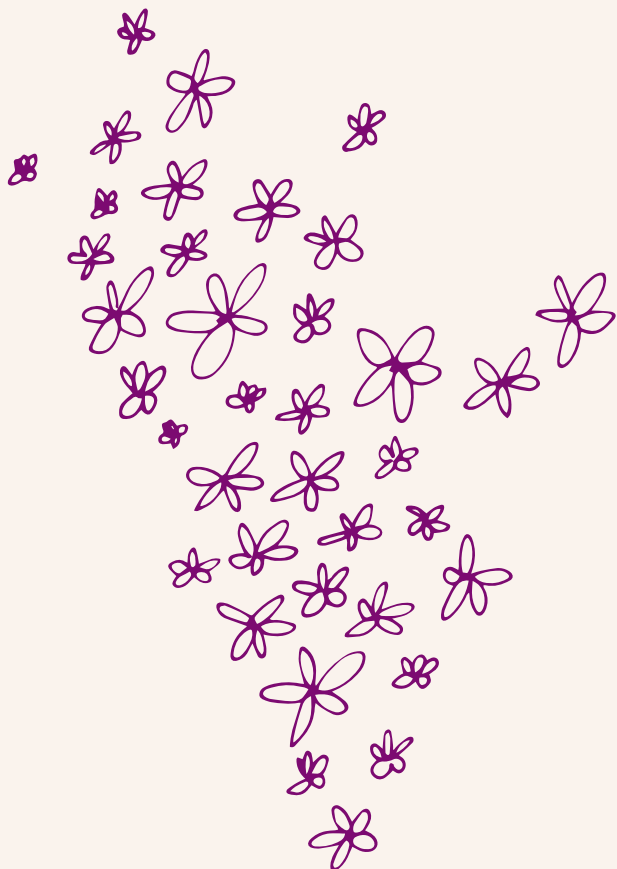


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 283

Espera lo mejor.

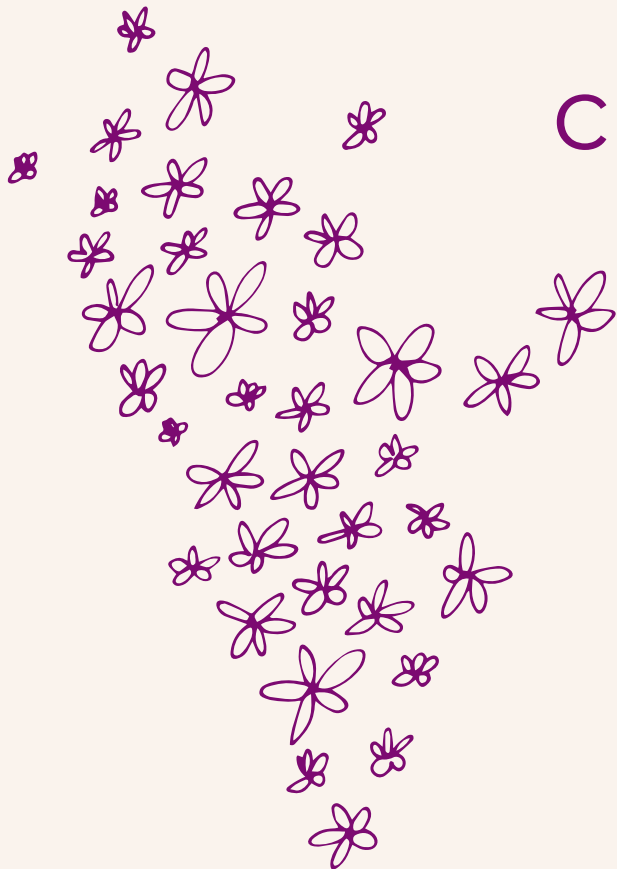


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 284

Sé libre y
permite a tu
cuerpo moverse.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 285

Respira
el aroma

de la tierra mojada.

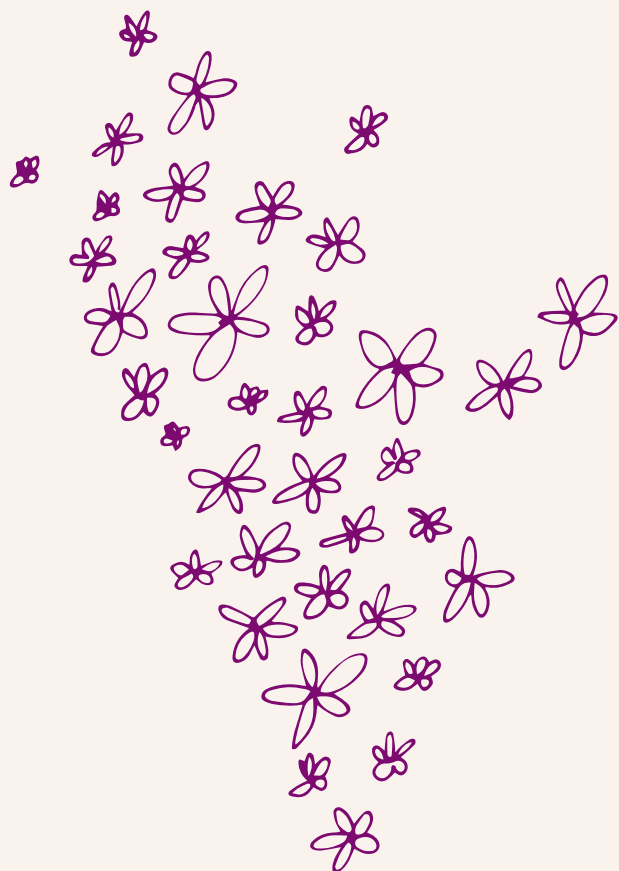


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 286

Abraza
a tus hij@s.

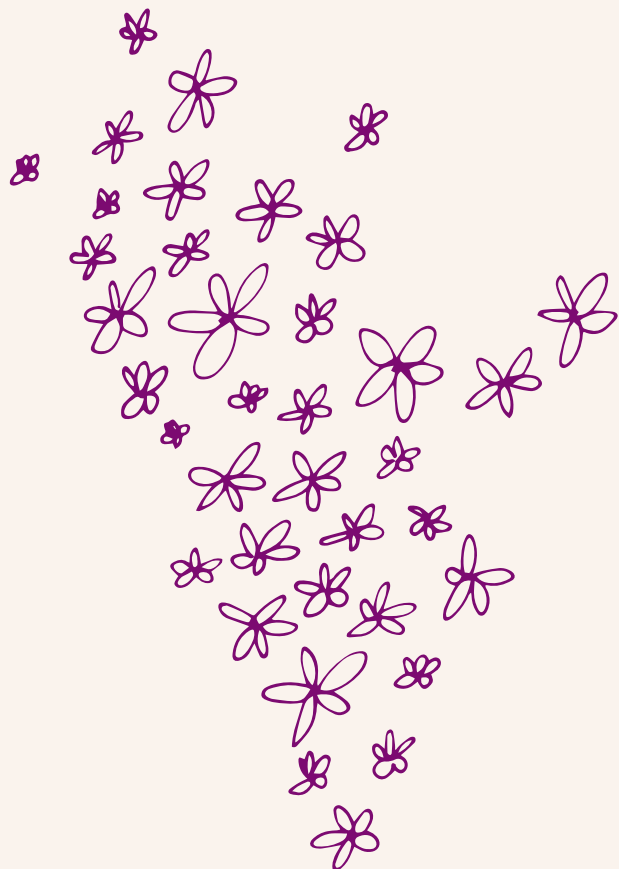


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 287

Respira,
todo está bien.

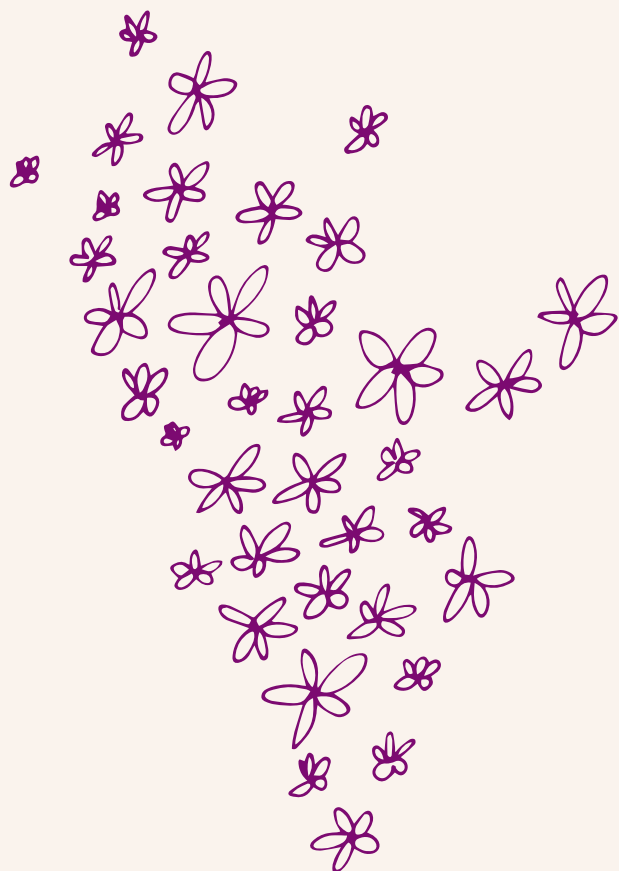


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 288

Impulsa
el crecimiento
de otros.

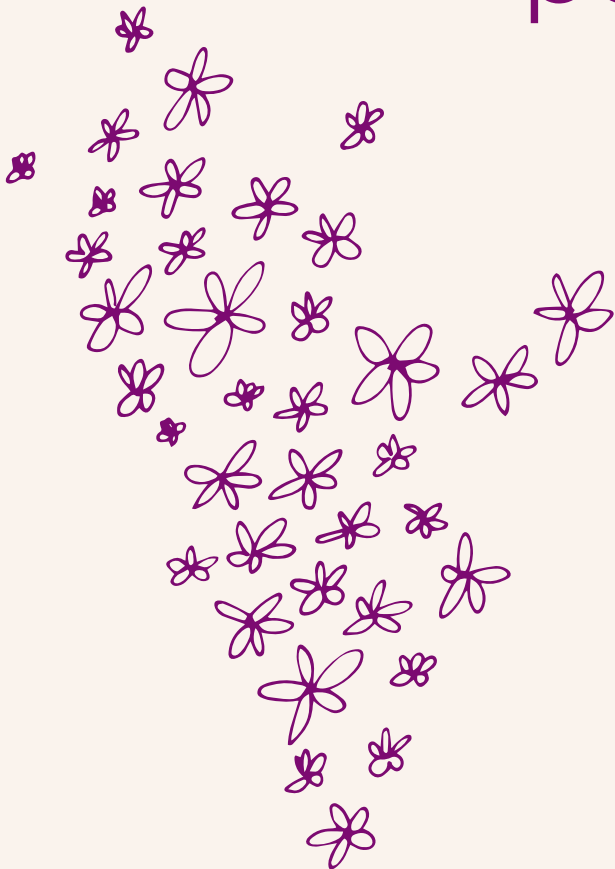


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 289

No compres
por presión social.

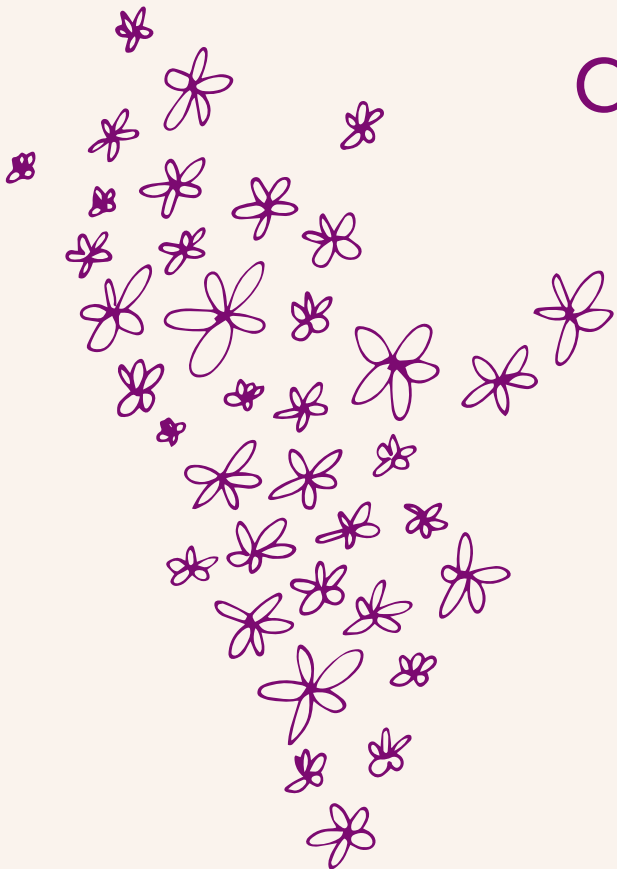


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 290

Toca esa fibra
de tu corazón
que te recuerda
cómo ser feliz.

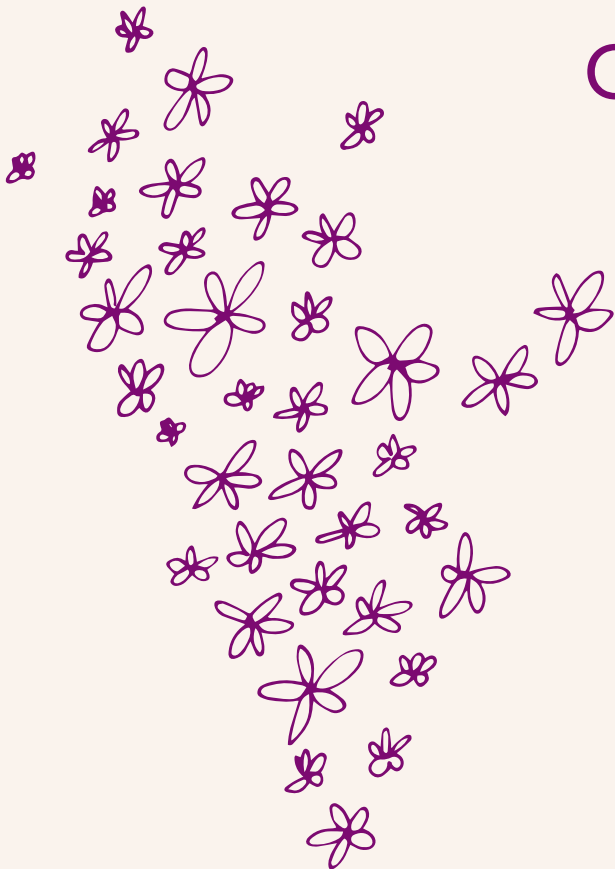


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 291

Enseña a otros
a ser compasivos
con tu ejemplo.

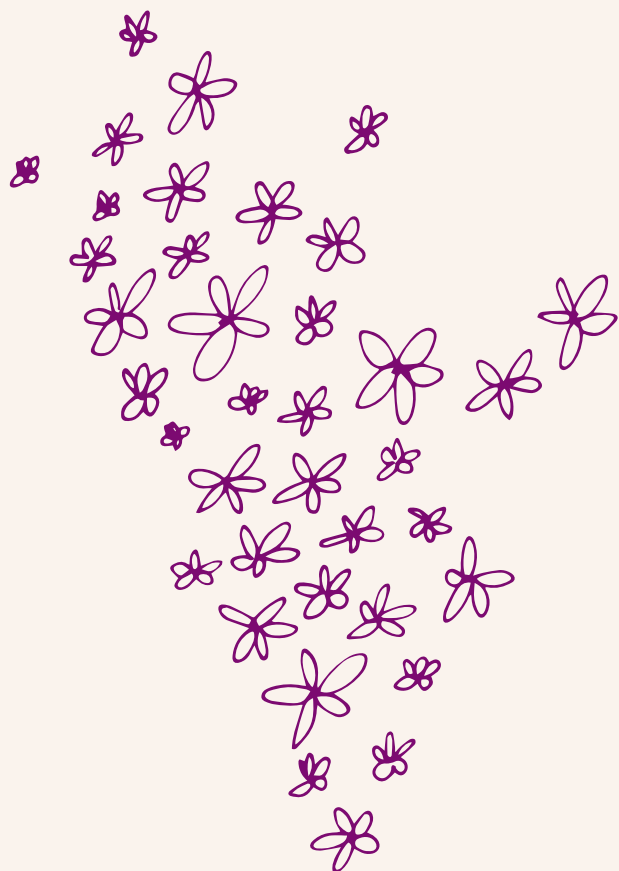


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 292

Brinca de
felicidad.

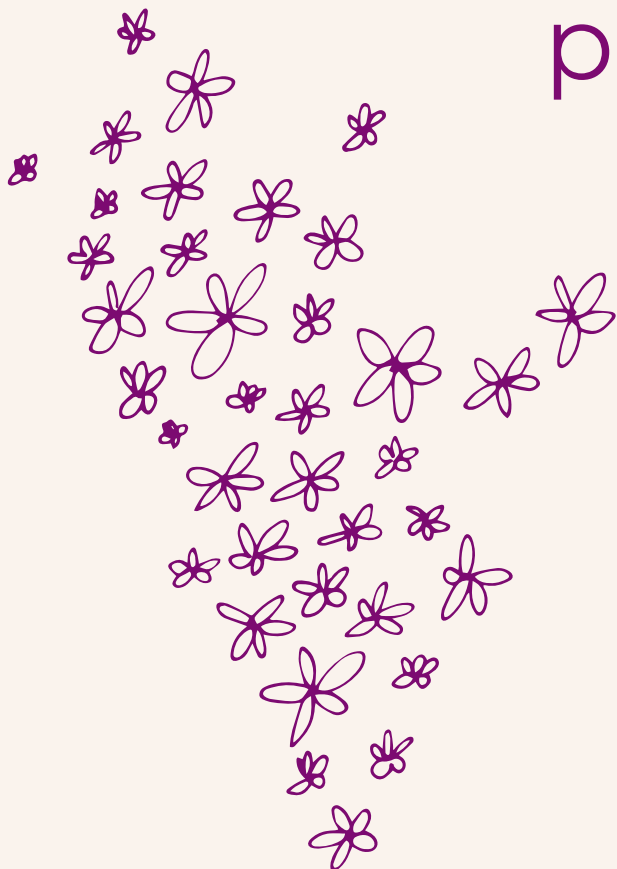


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 293

Dona aquello que
no necesitas y
puede hacer feliz
a alguien.

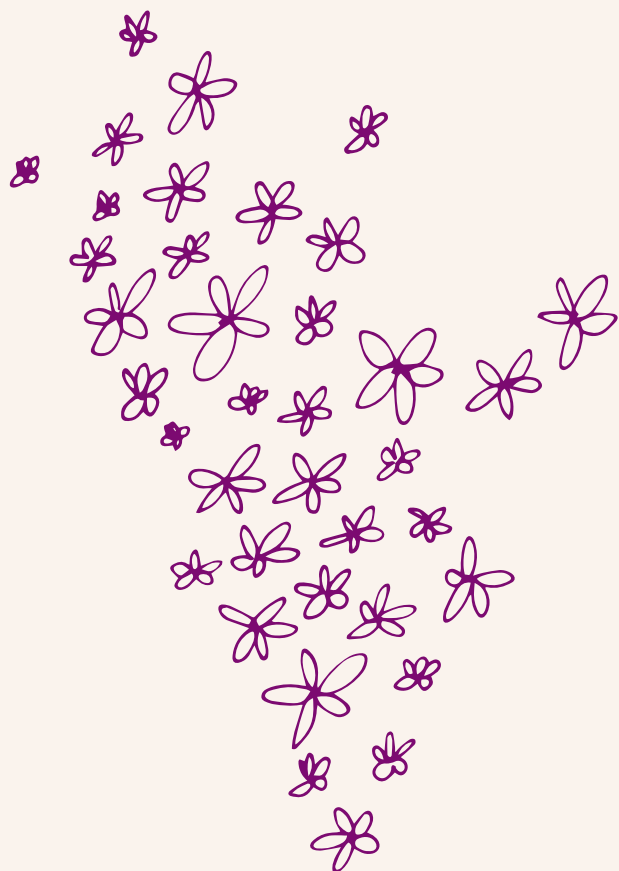


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 294

Repara eso
que te roba
tu paz.

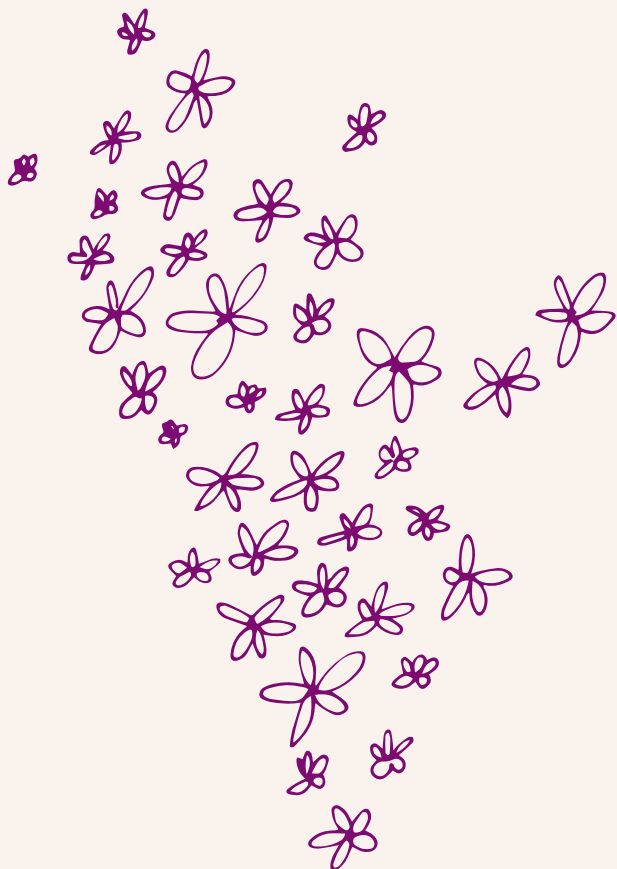


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 295

Gradúate.
Tú puedes
hacerlo.

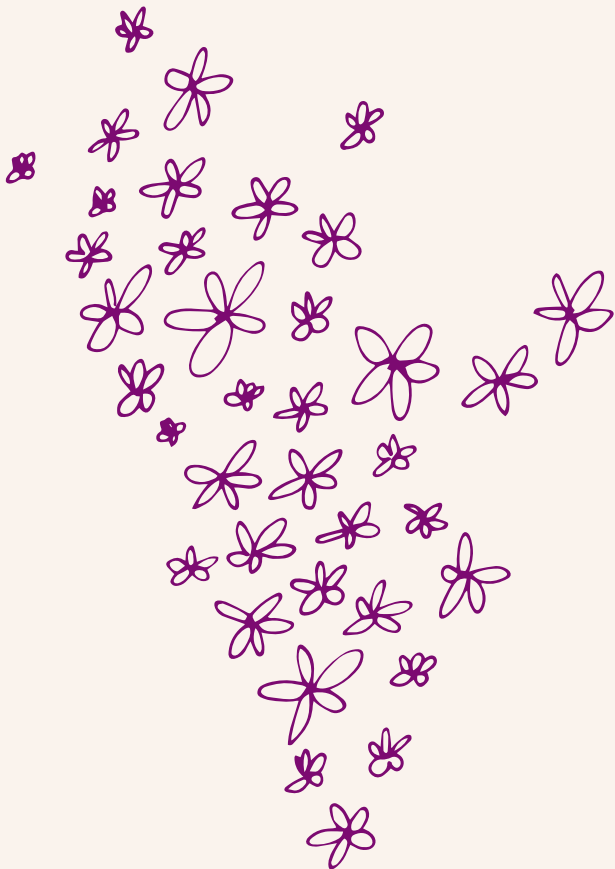


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 296

Comparte tu
experiencia
con quien la
valore.

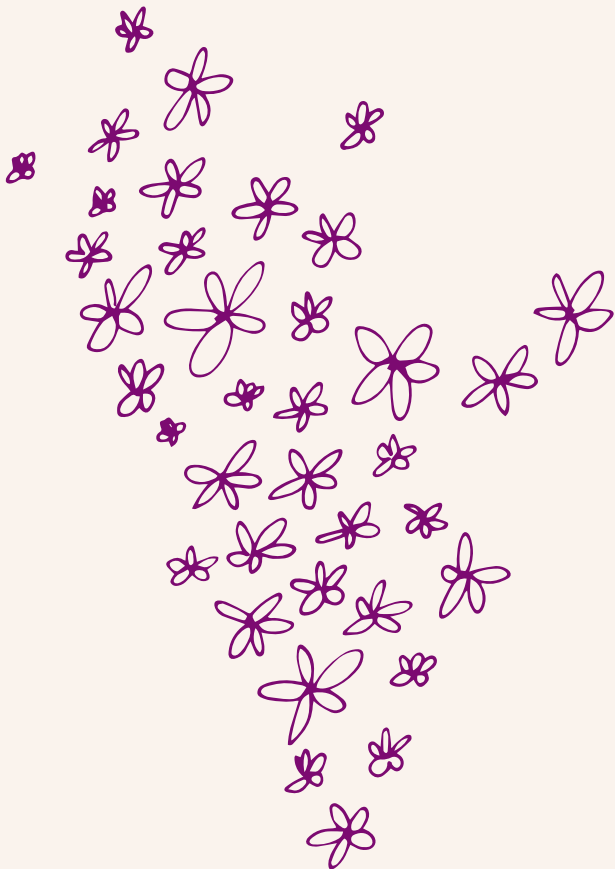


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 297

Hidrata tus
emociones,
acciones y
hábitos.

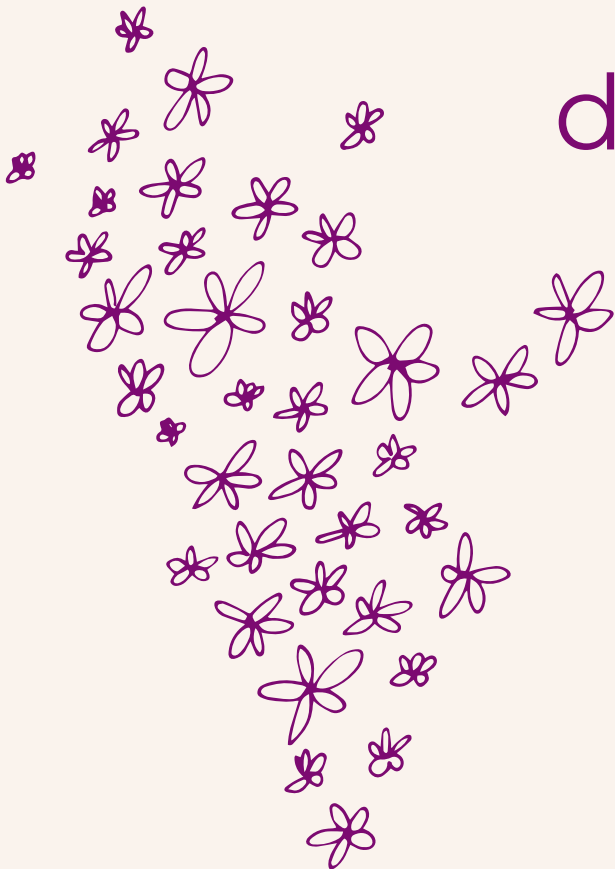


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 298

Contribuye
a la felicidad
de los que amas.

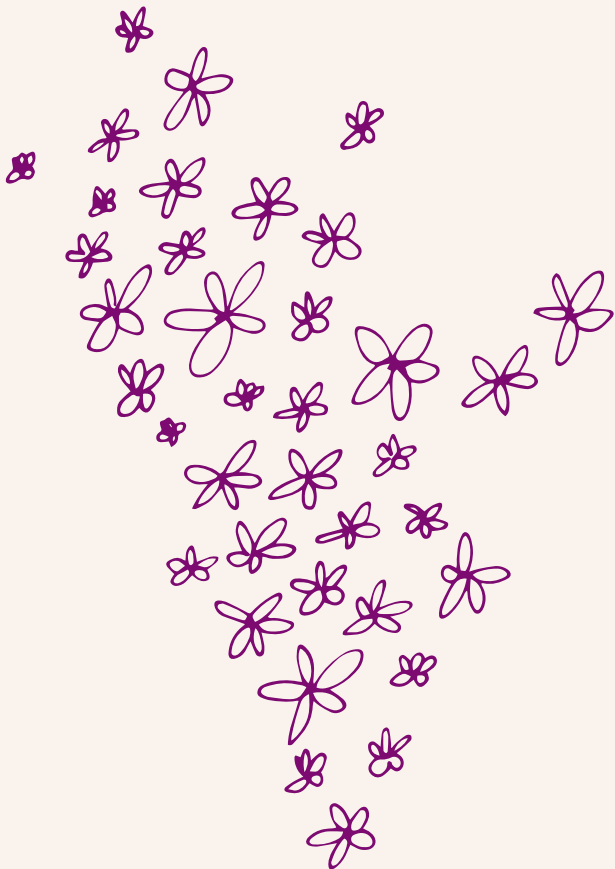


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 299

Date cuenta,
está bien ser
quién eres.

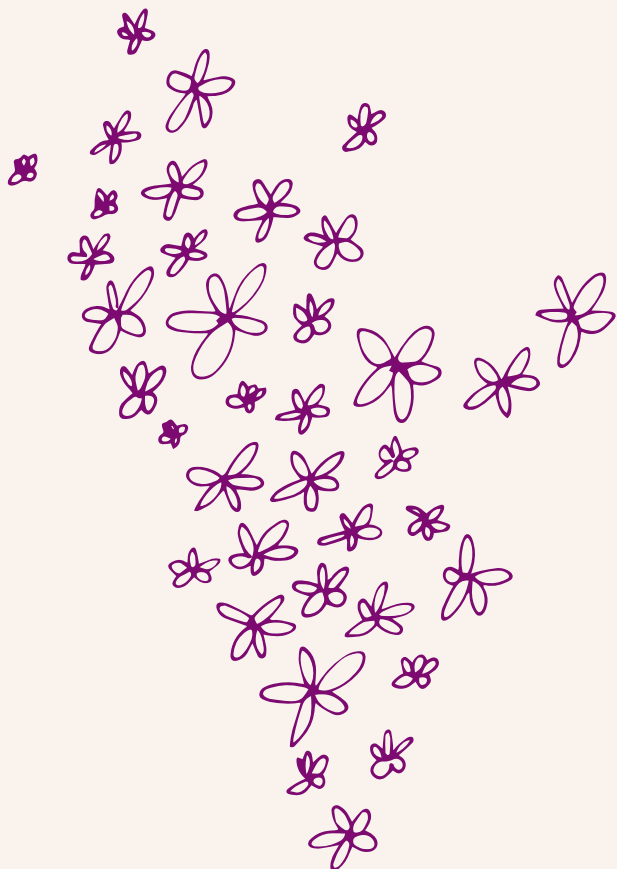


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 300

Escucha
sin juzgar.

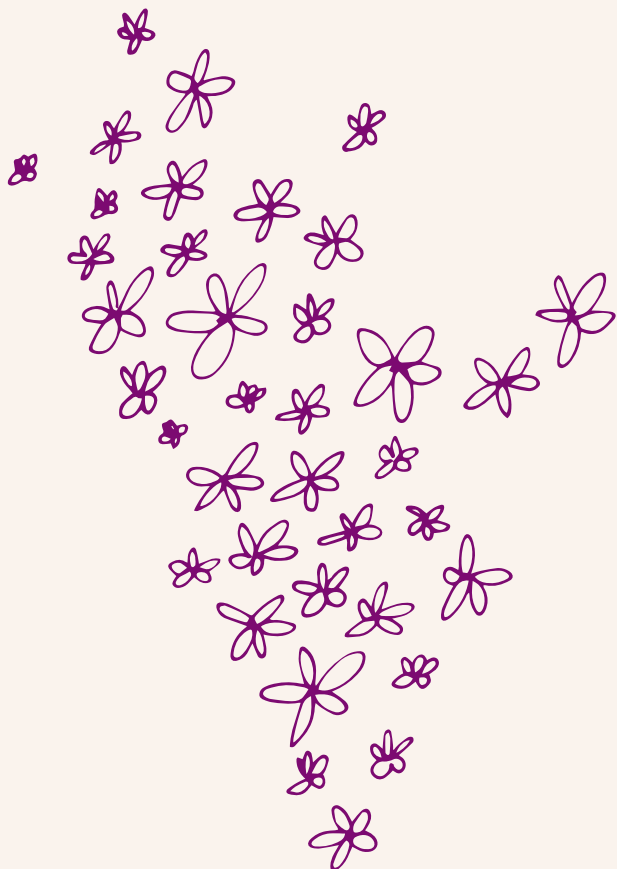


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 301

Concreta esa
conversación
que temes.

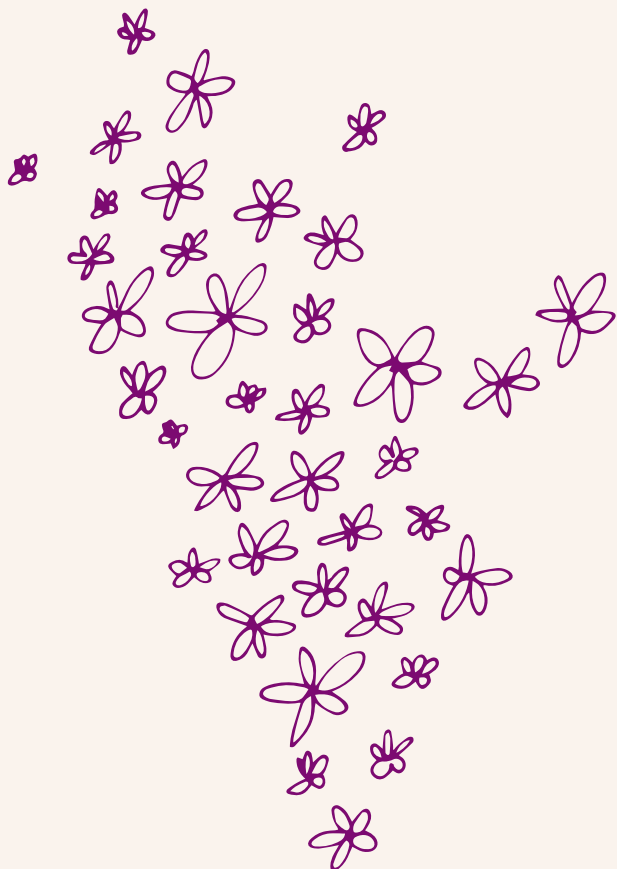


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 302

Di Gracias
a quienes
te enseñaron
lecciones.

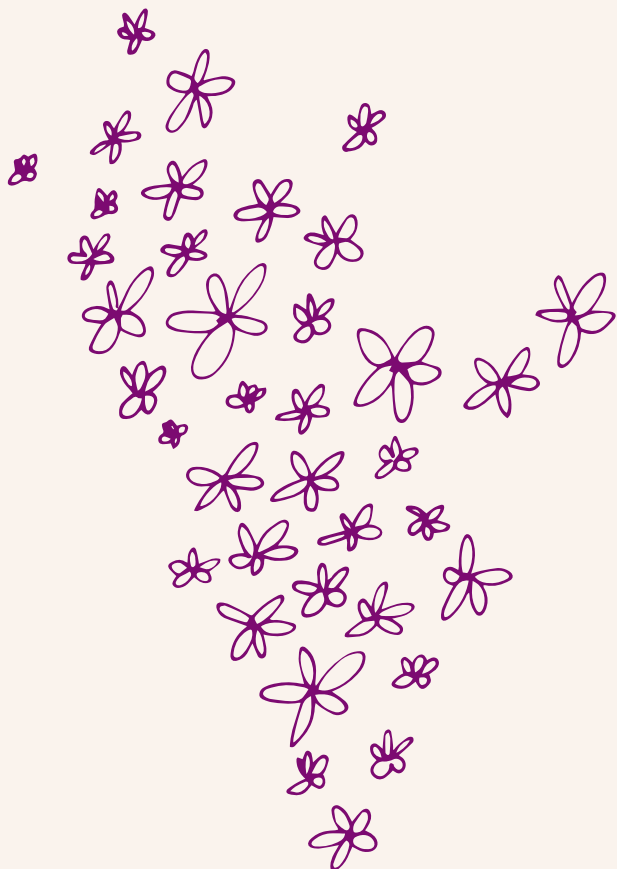


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 303

Aspira el aroma
de las flores.

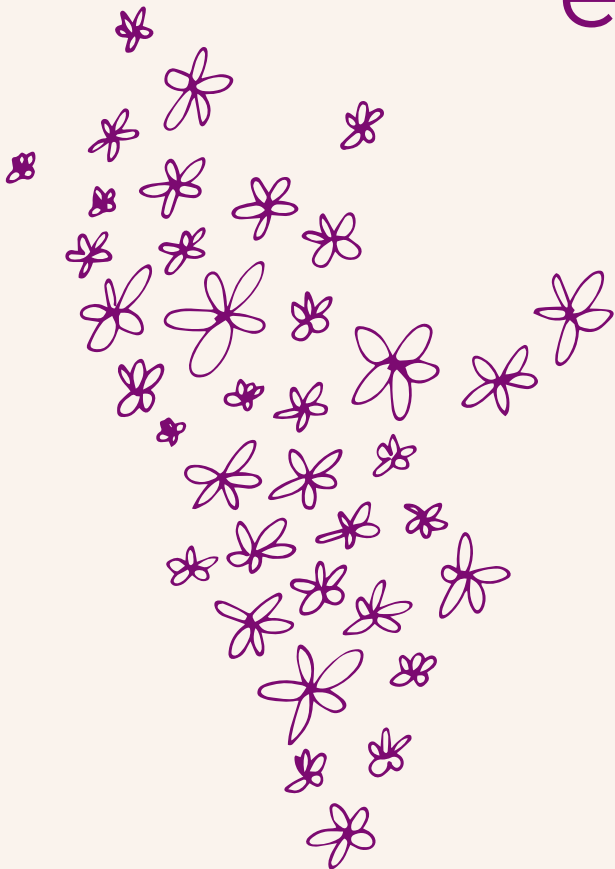


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 304

Pon un límite
necesario,
especialmente a
los que amas.

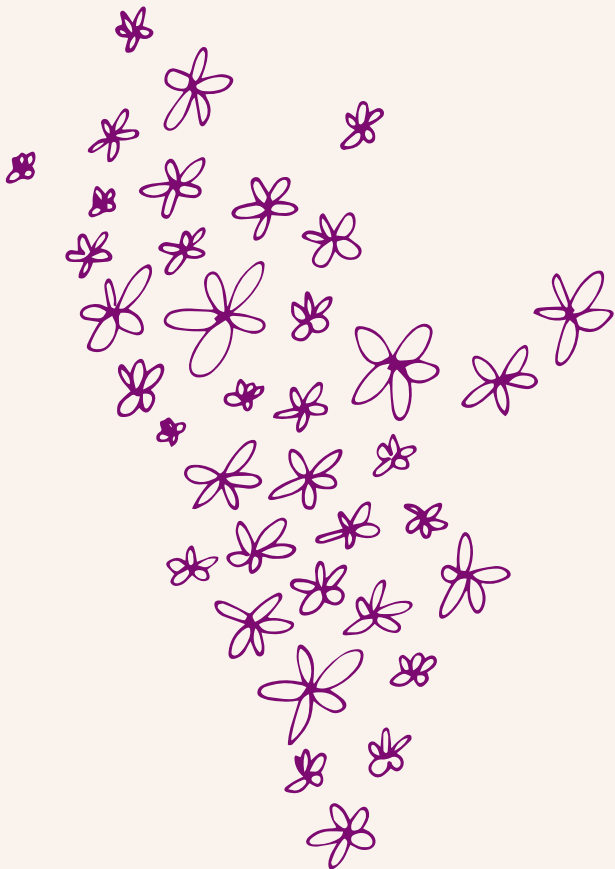


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 305

Pregúntate:
¿Qué más es
posible?



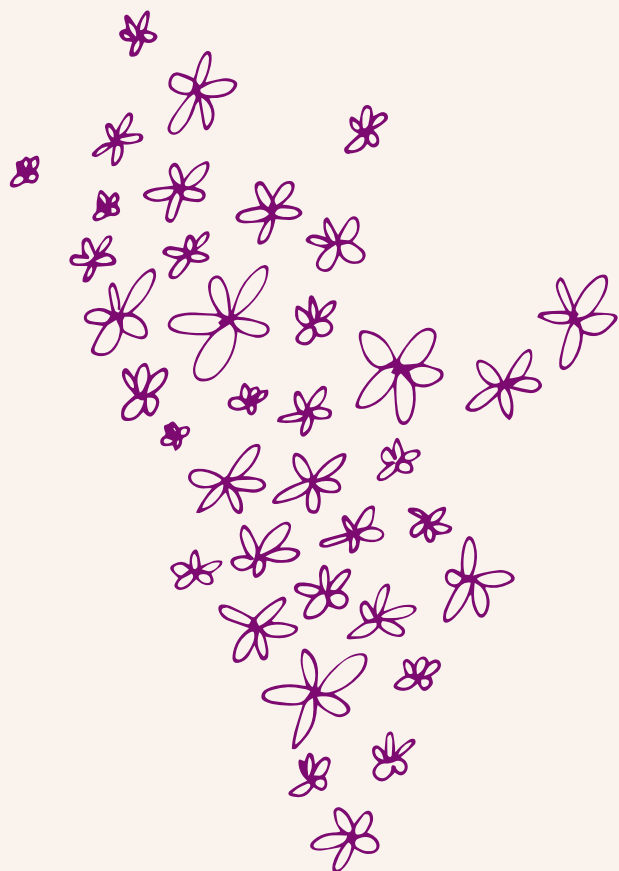
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 306

Suelta

lo que no es
para ti.

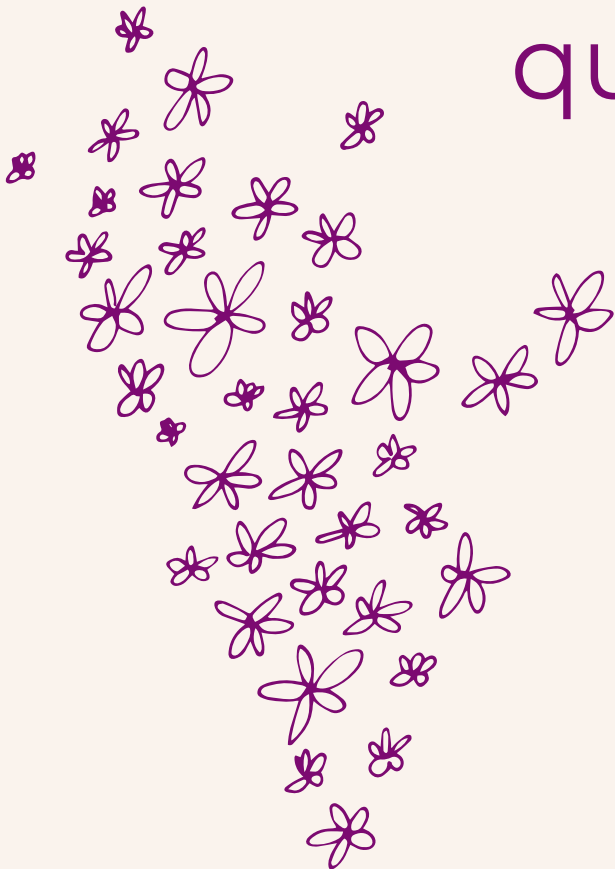


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 307

Reconóciate
las pruebas duras
que has superado.

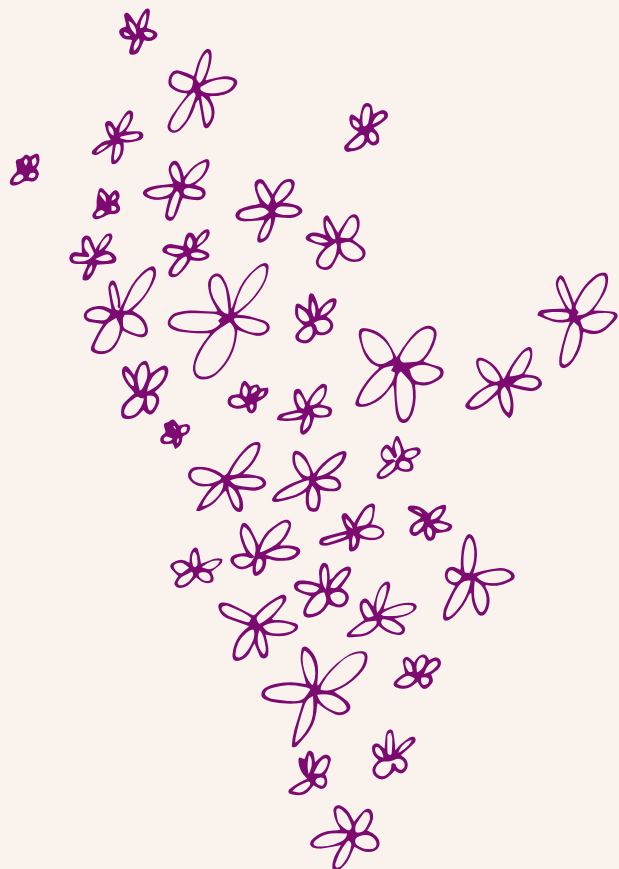


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 308

Observa
la felicidad
de los demás.

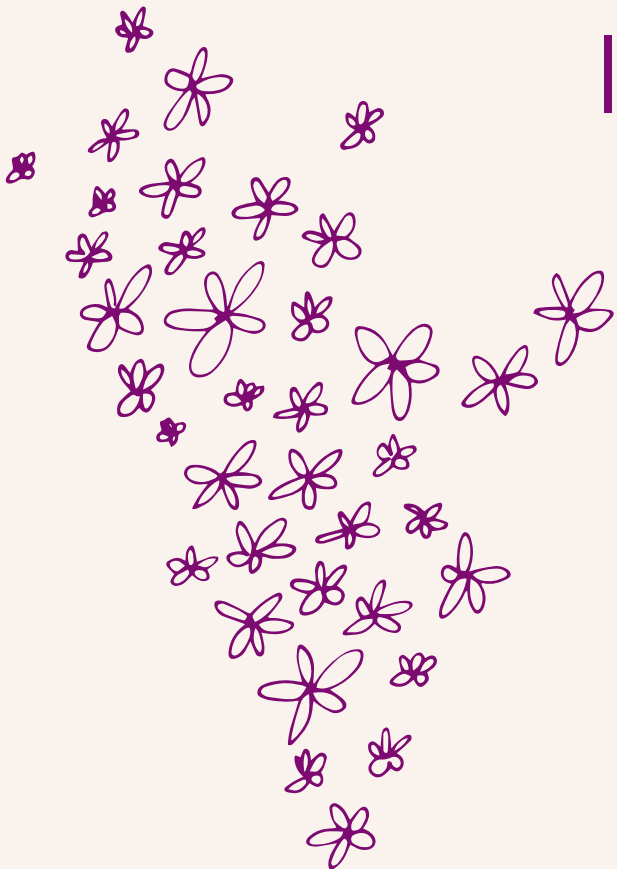


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 309

Reconoce
en público,
lo bueno de las
personas.

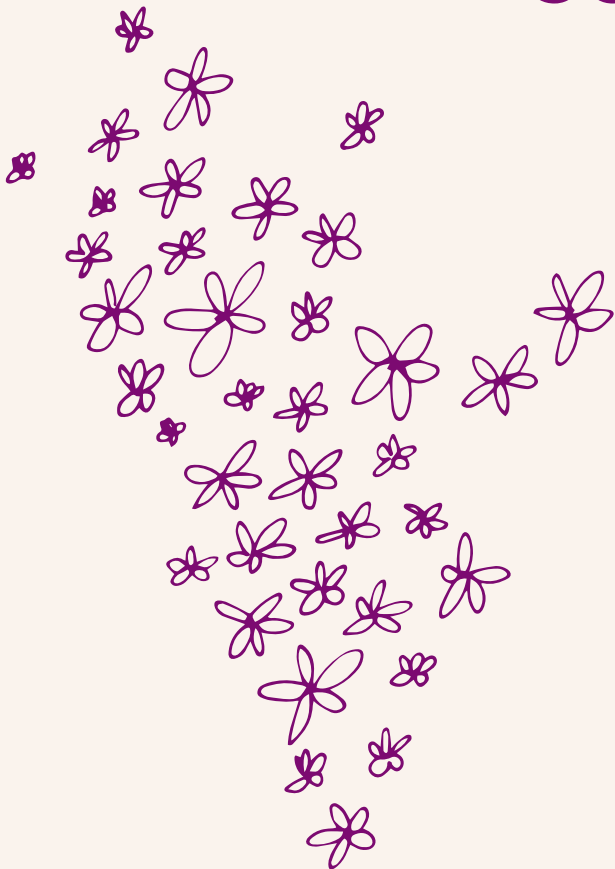


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 310

Alégrate
con un amanecer.

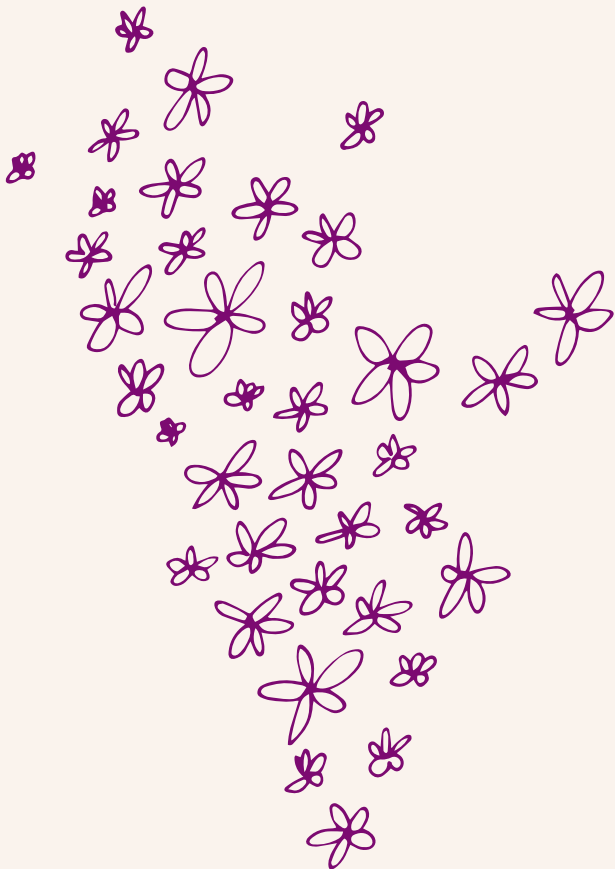


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 311

Practica vivir
en el presente.

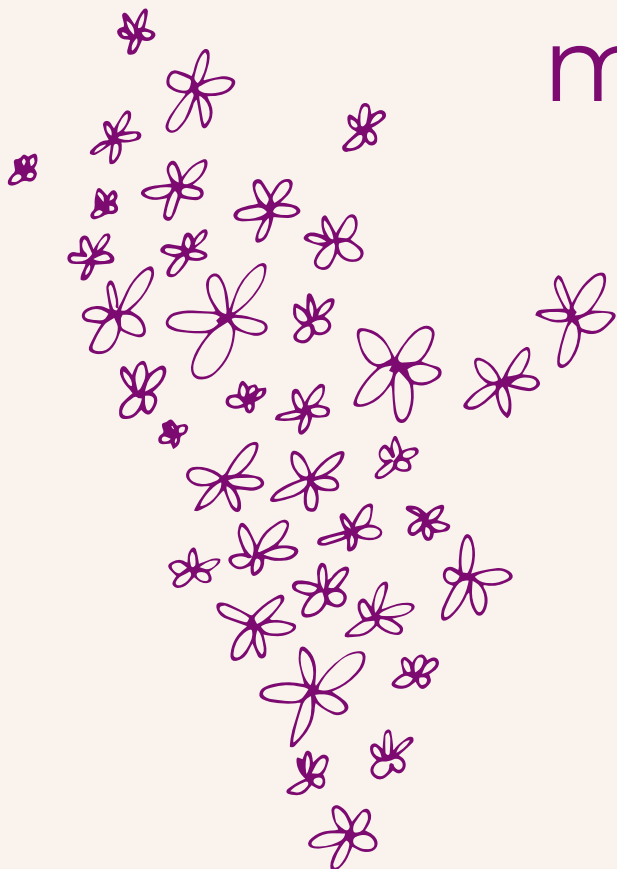


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 312

Haz una lista
de las personas
más importantes
para ti.

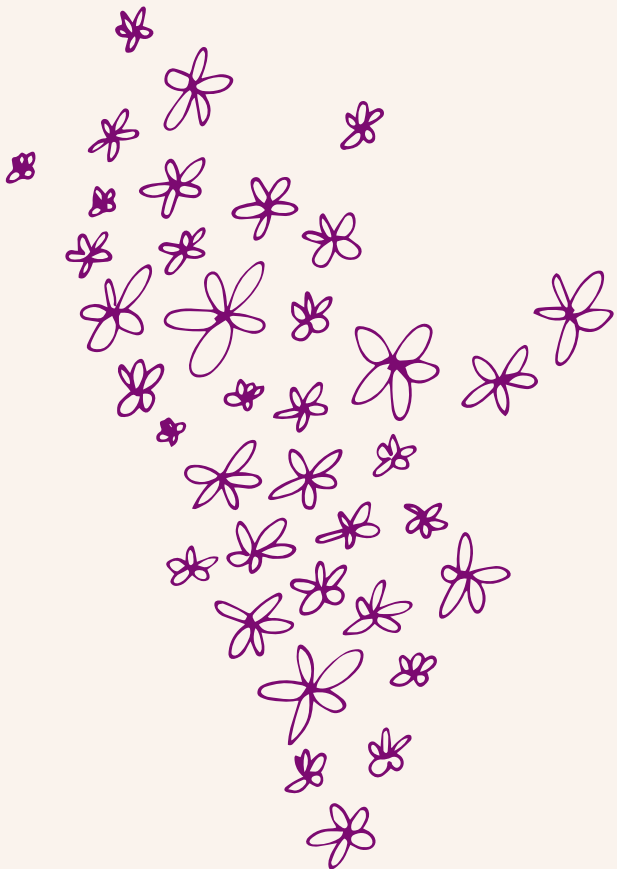


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 313

Hazlo diferente,
siempre estás
aprendiendo.

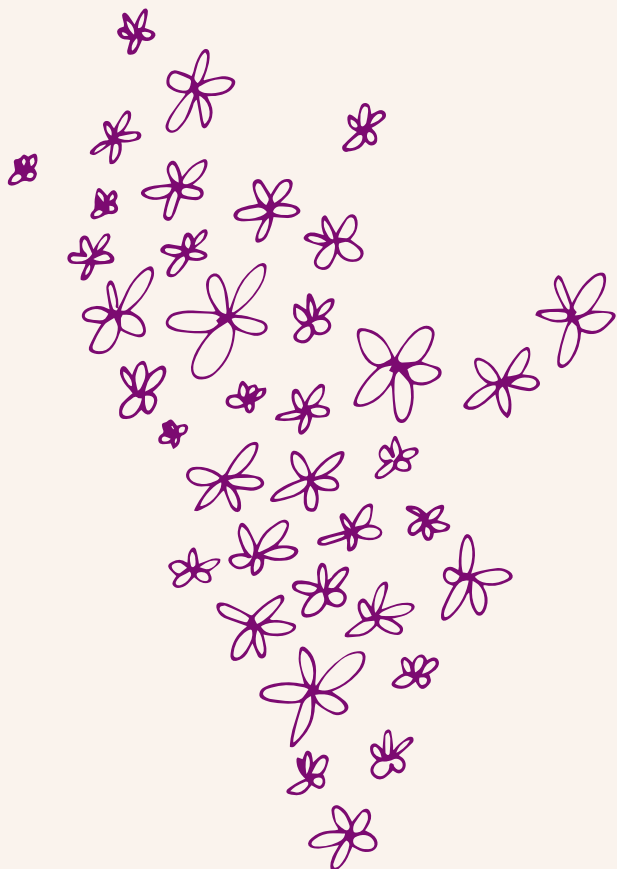


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 314

Reconoce el
camino andado.



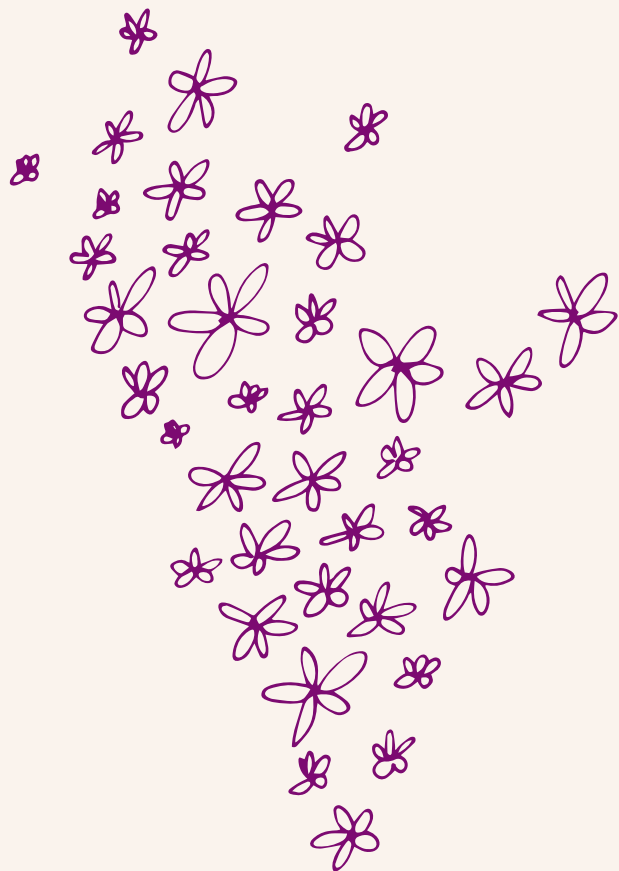
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 315

Escucha

lo que tu cuerpo
necesita.

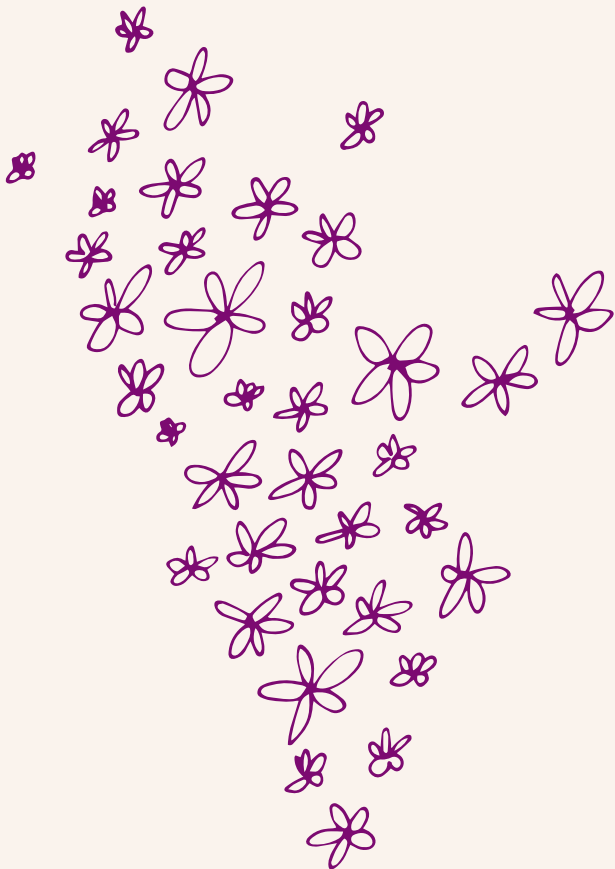


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 316

Escucha la paz
de la noche.

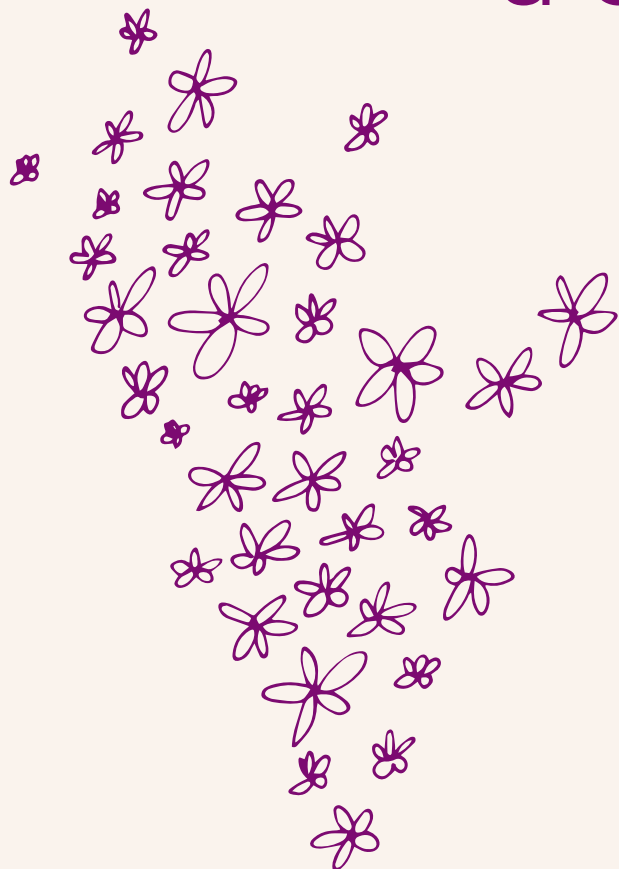


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 317

Abraza
a quiénes aprecias.

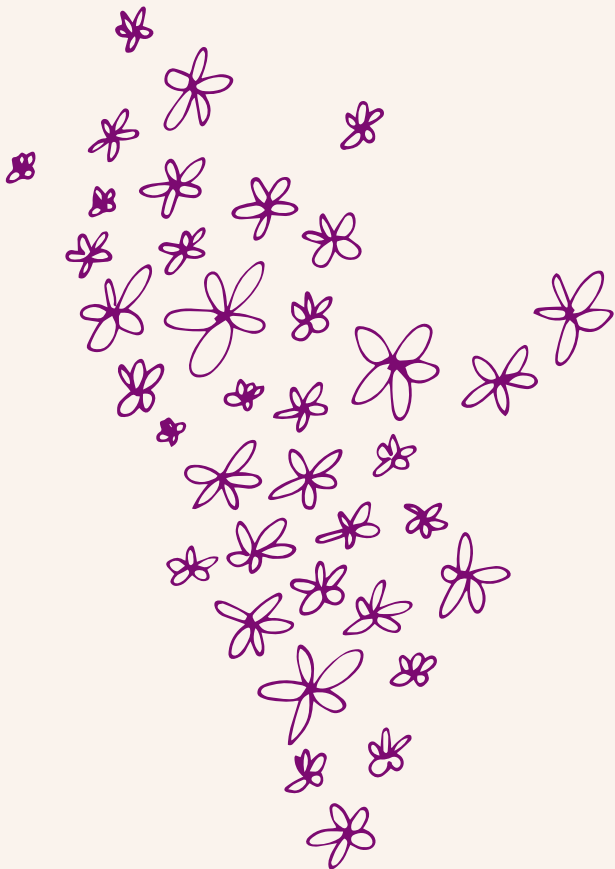


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 318

Respira y relájate,
esto también
pasará.

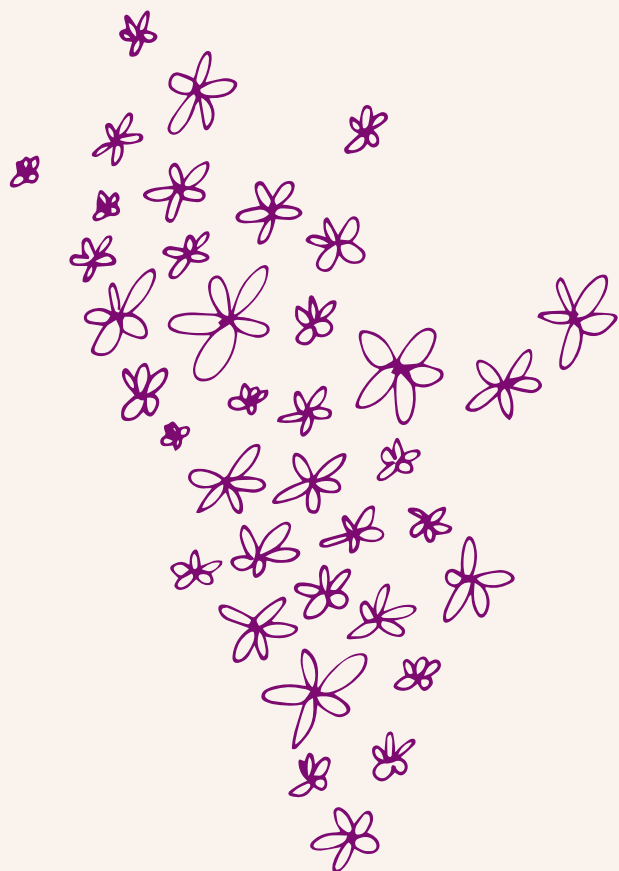


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 319

Ayuda a otros
a ser felices.

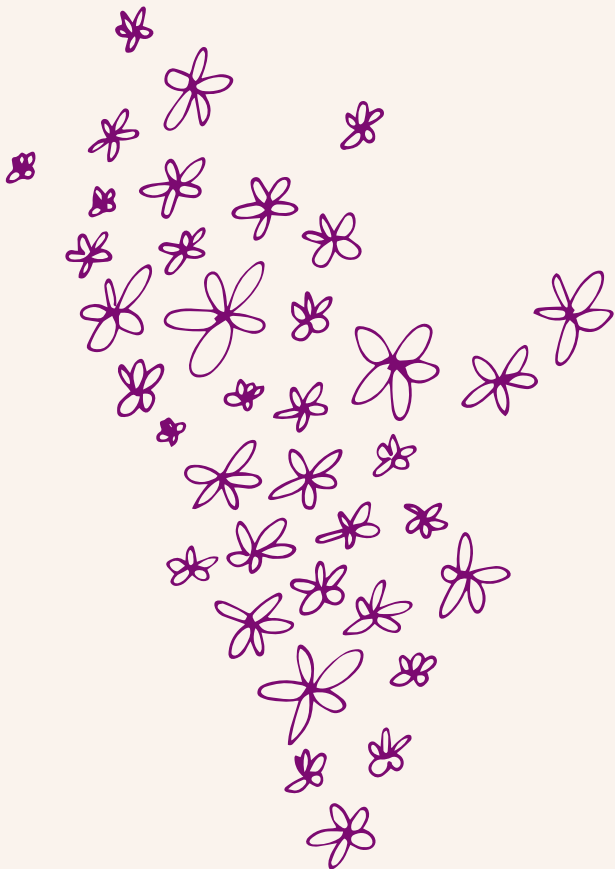


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 320

Invierte
en los y lo que
te hace feliz.



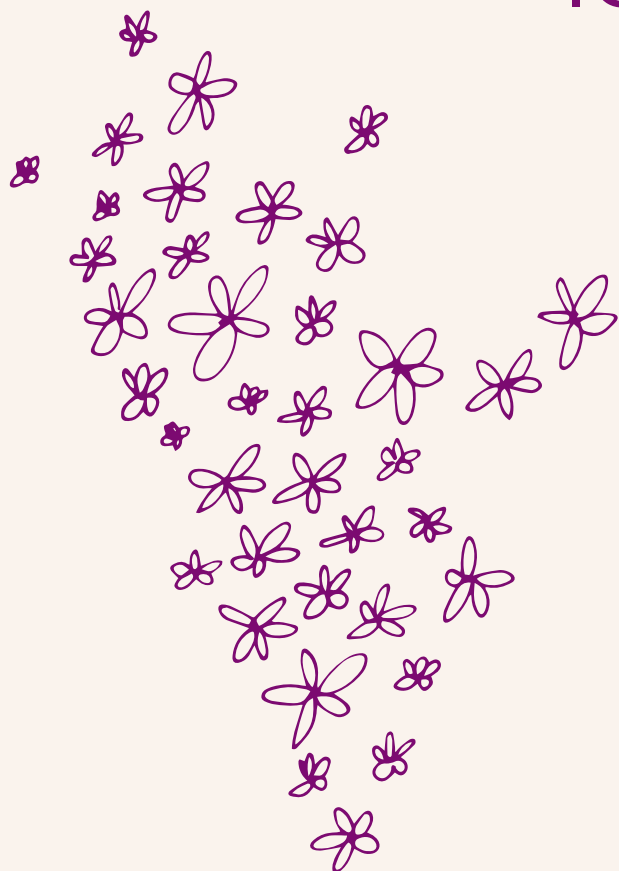
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 321

Pide

lo que necesitas.

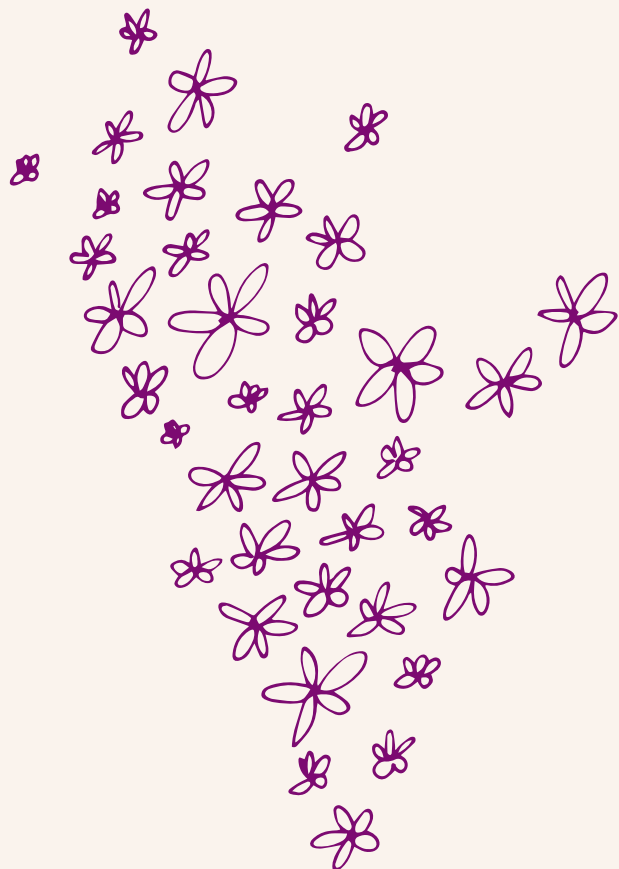


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 322

Pide lo que
mereces.

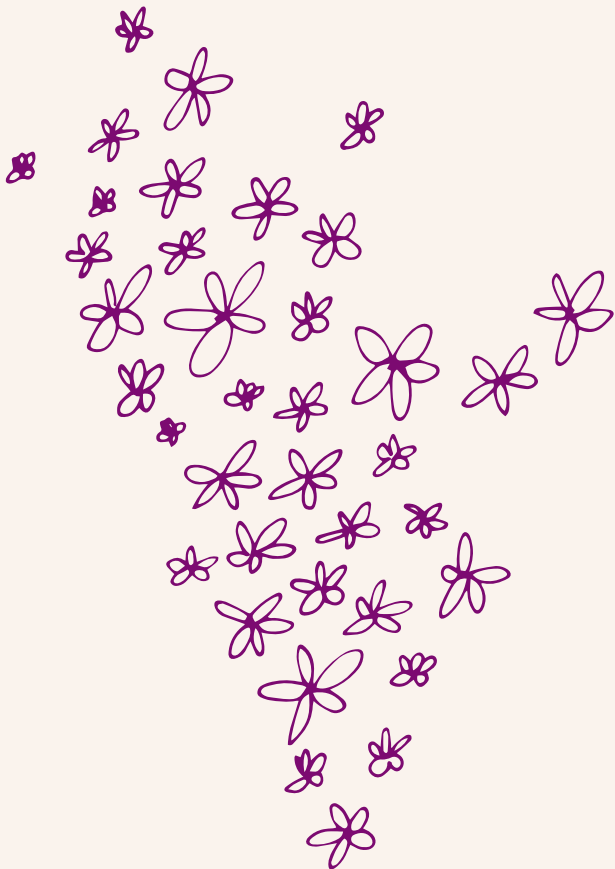


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 323

Practica
la misericordia
contigo.



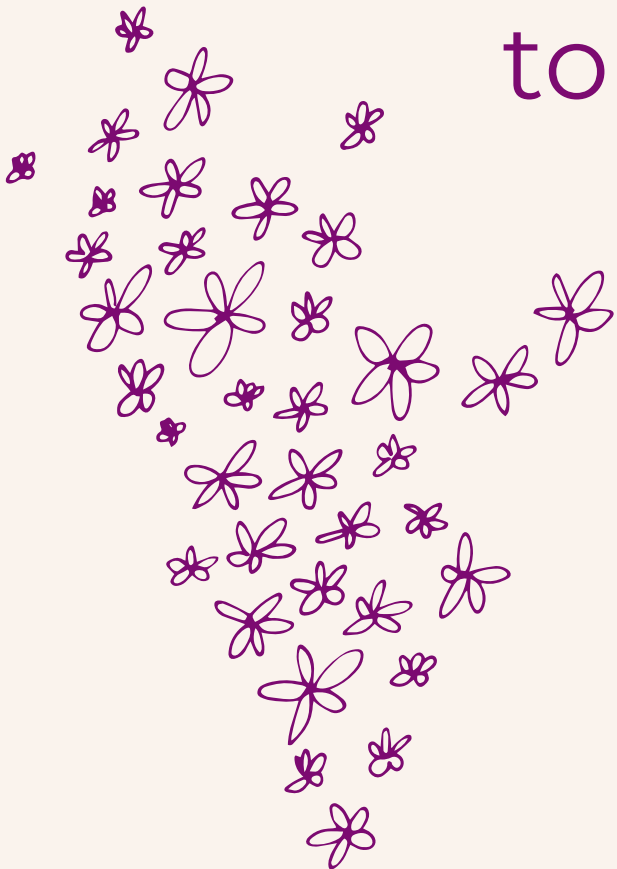
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 324

Confía.

Después de la
tormenta, siempre
sale el sol.

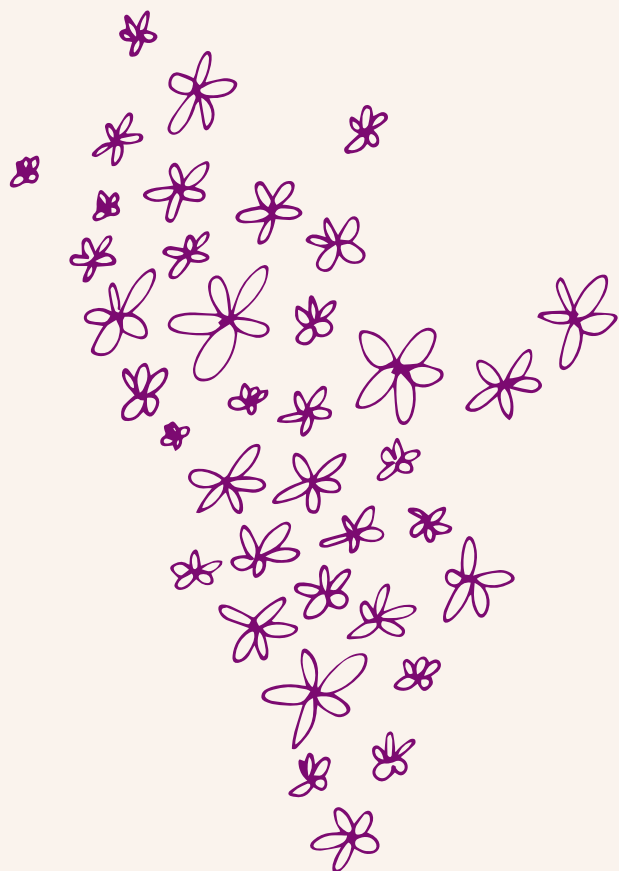


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 325

Aclara tu espacio
interior y exterior.

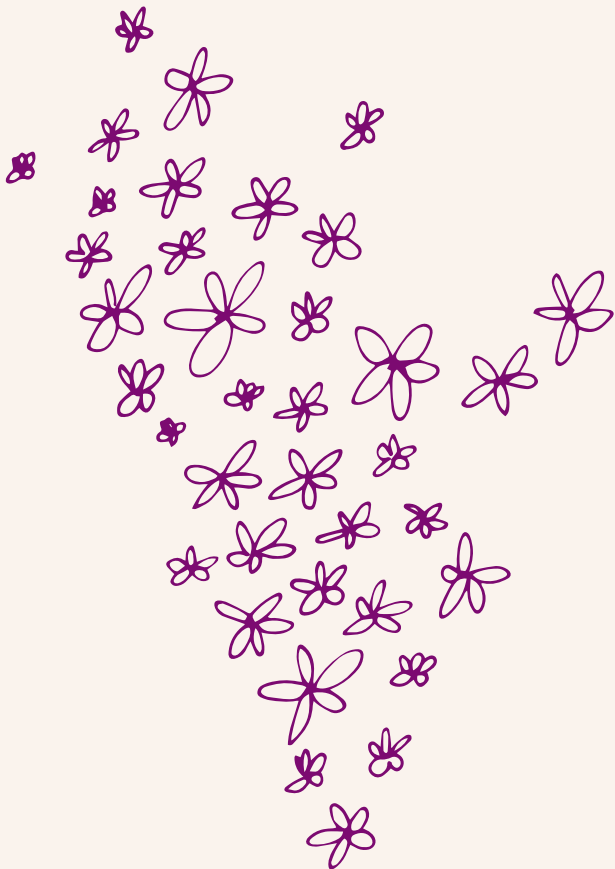


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 326

Soluciona
ese pendiente
retrasado.

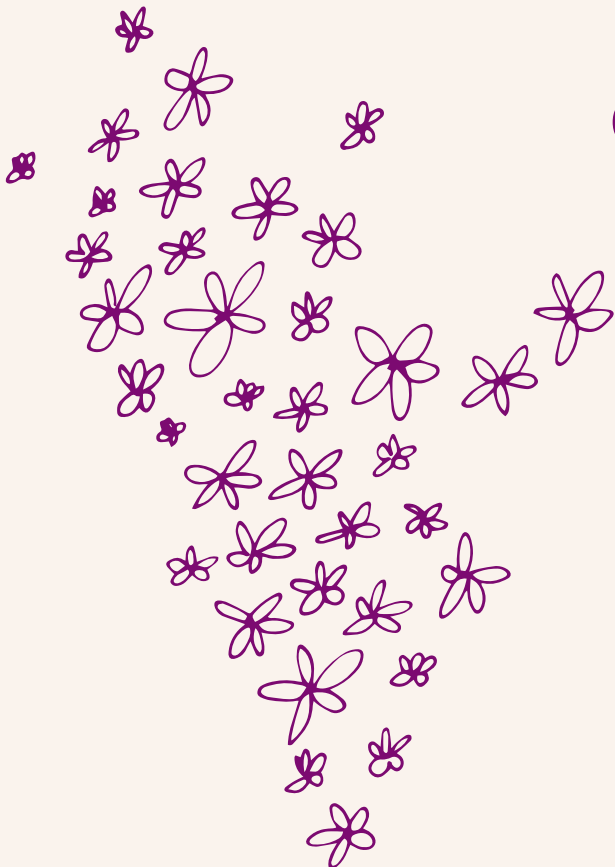


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 327

Escribe
todo lo bueno
que te sucede.

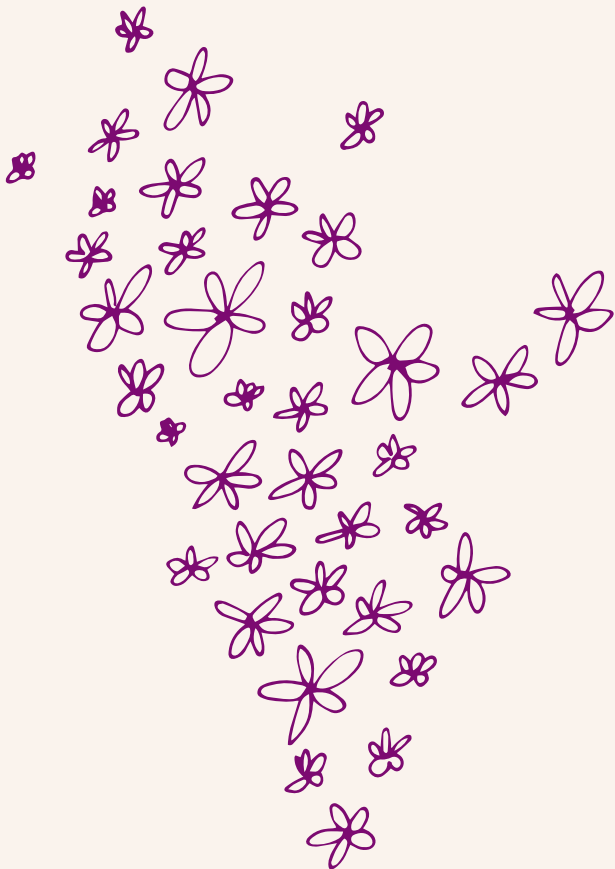


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 328

Inspira a alguien.

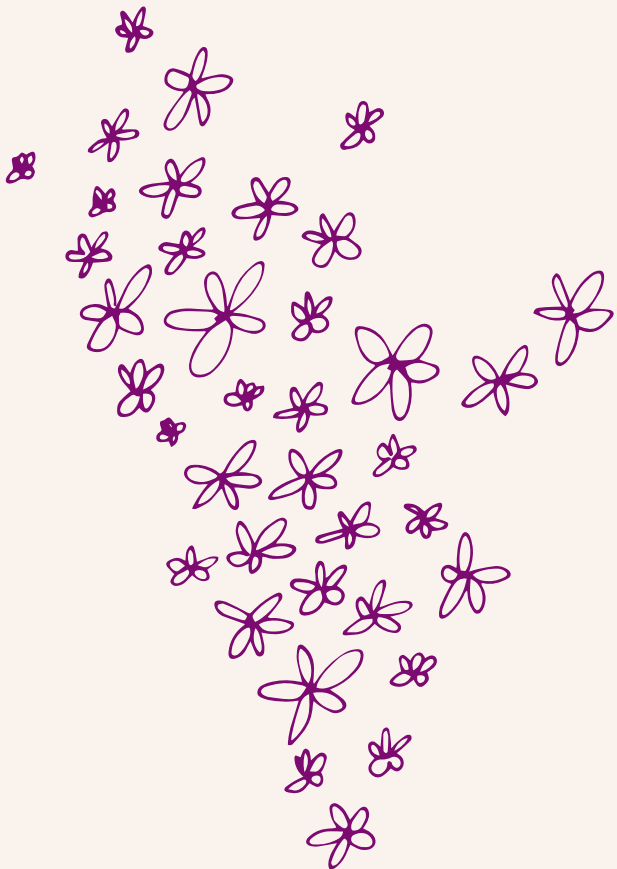


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 329

Oxigena
tus pensamientos
e ideas.

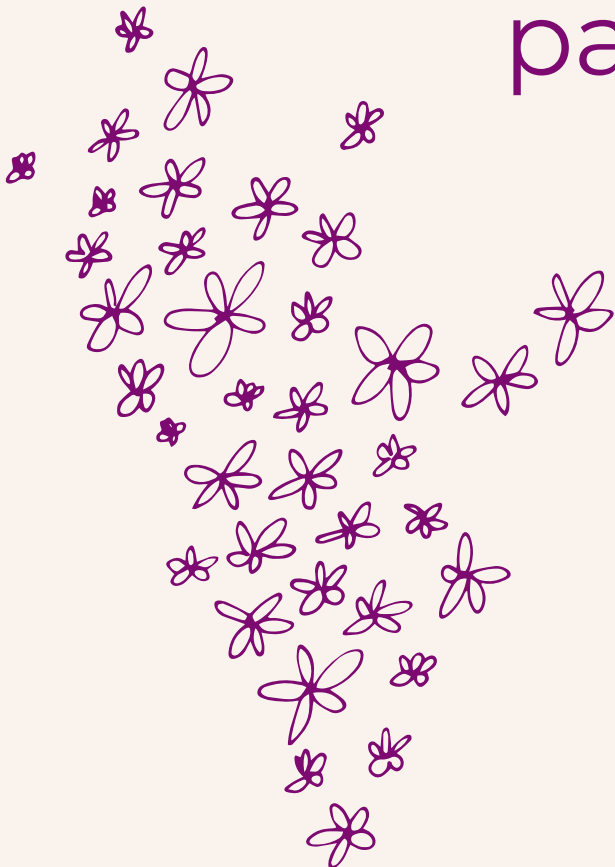


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 330

Toma nota de
lo que es importante
para los que amas.

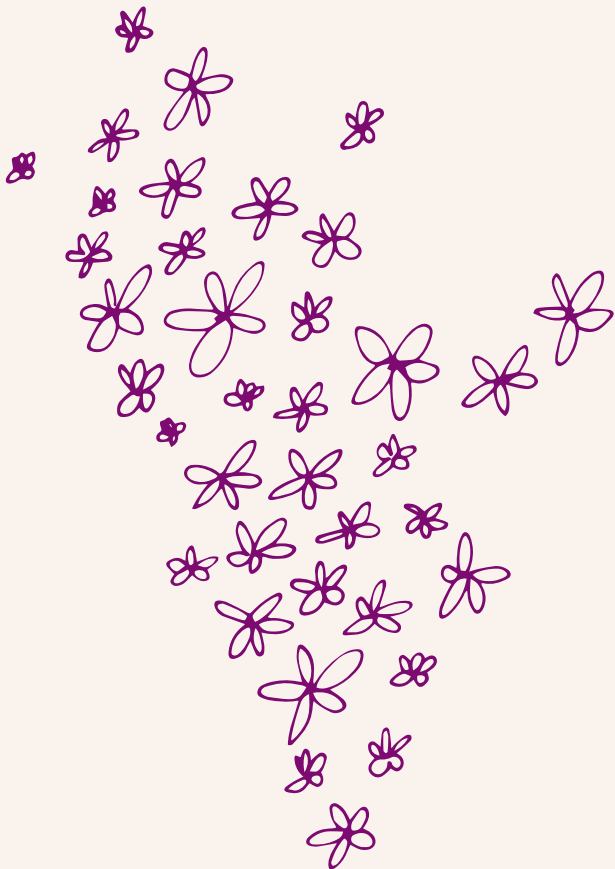


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 331

Desea lo mejor
para todos.

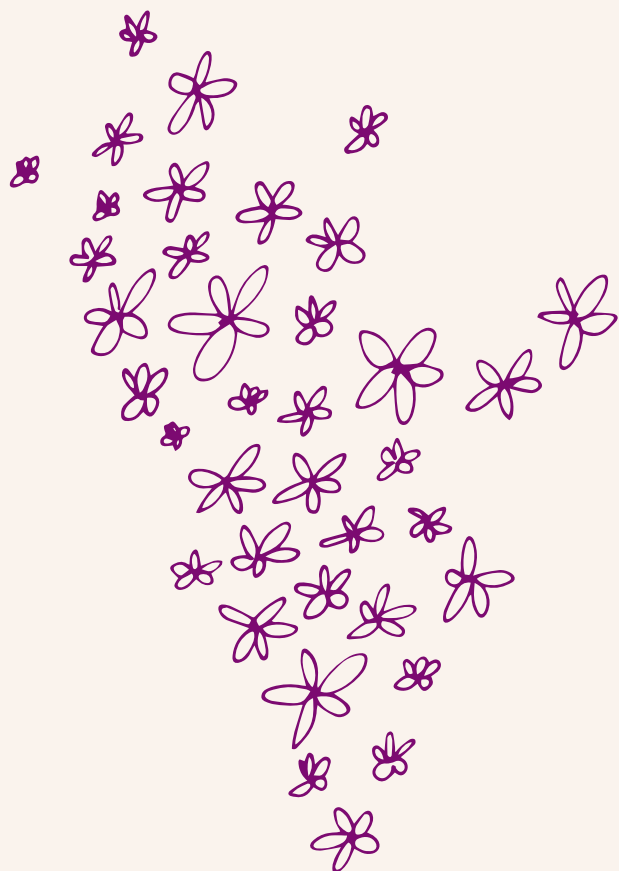


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 332

Escucha la vida
que fluye a tu
alrededor.

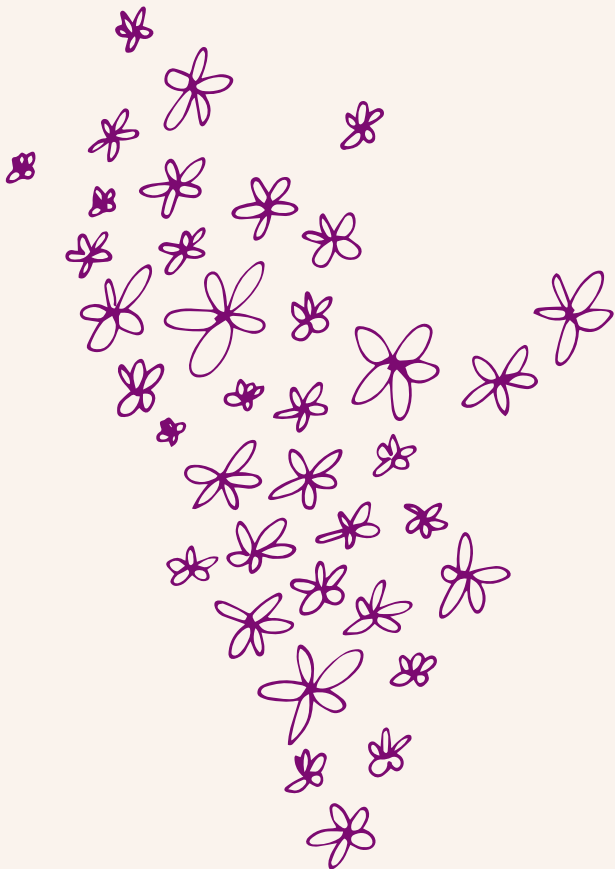


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 333

Anímate
a alcanzar eso
que sueñas.

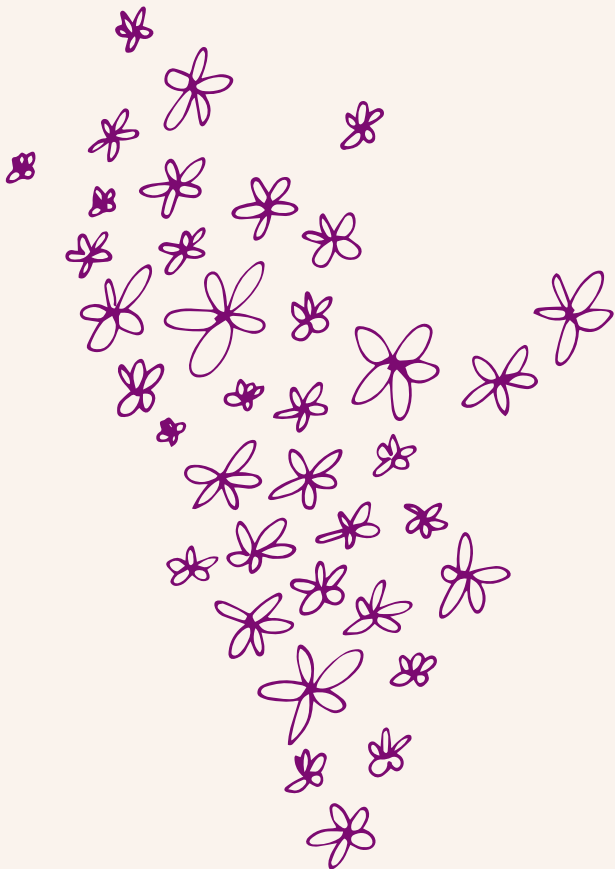


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 334

Di No
a la culpa
innecesaria.

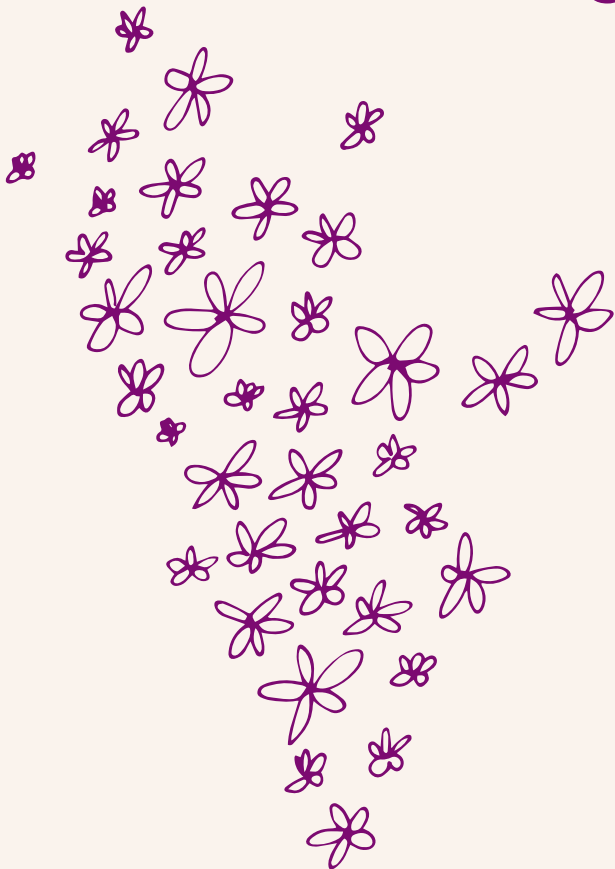


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 335

Disfruta el olor
a tierra mojada.

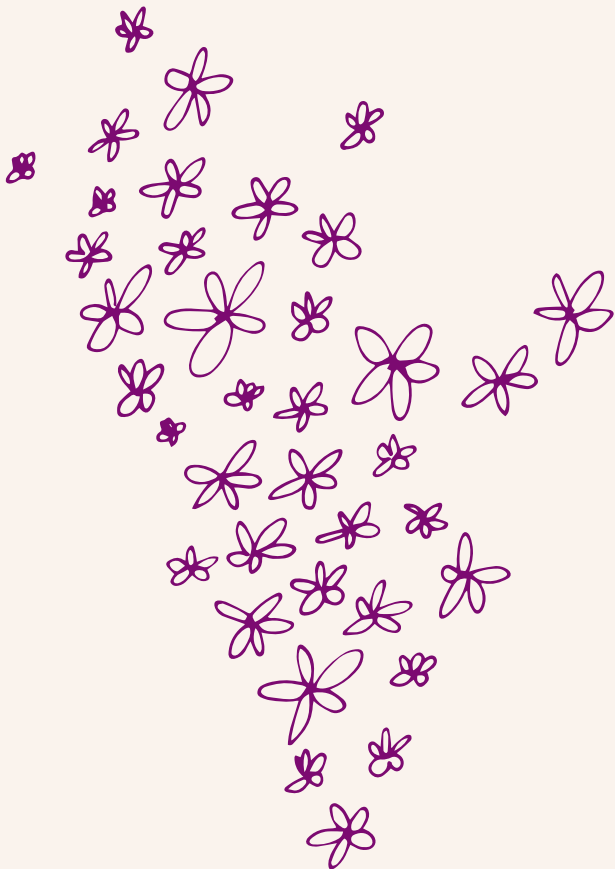


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 336

Disfruta el olor
de tu comida
favorita.

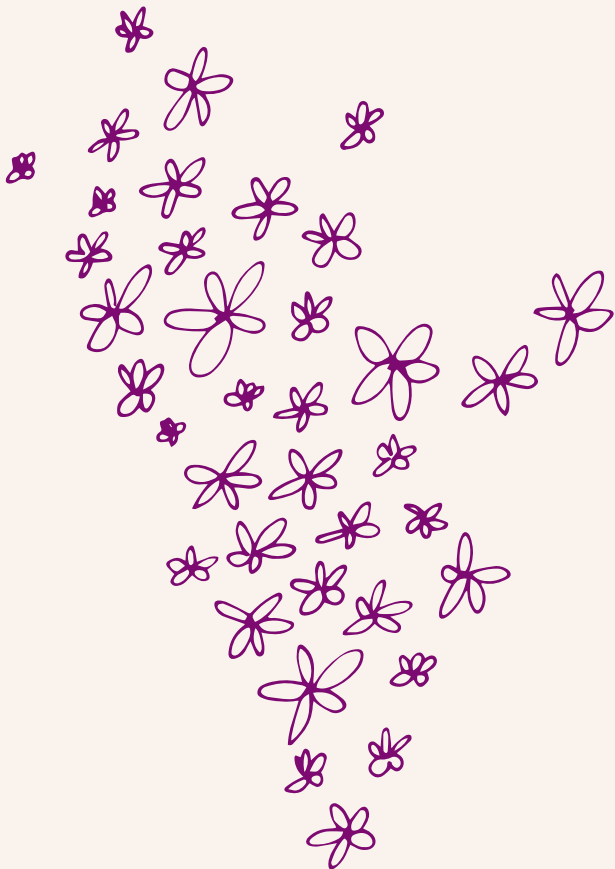


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 337

Reflexiona,
como hábito
de vida.



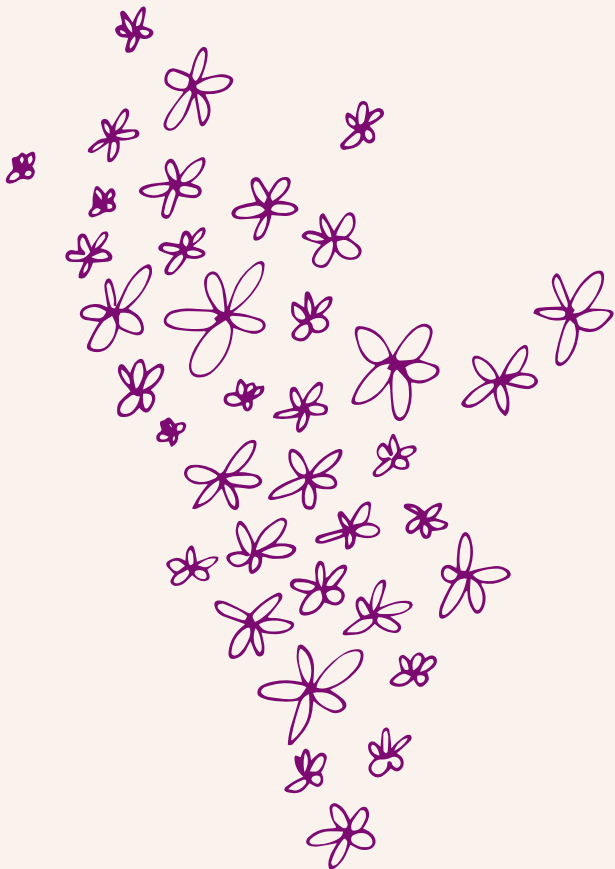
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 338

Escribe

todo lo que has
aprendido.

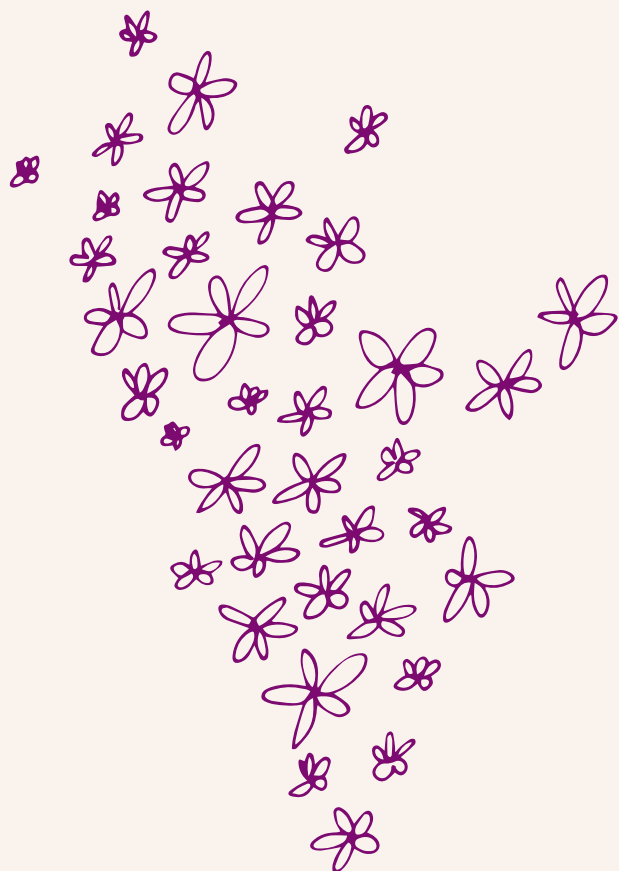


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 339

Suelta toda carga
innecesaria.

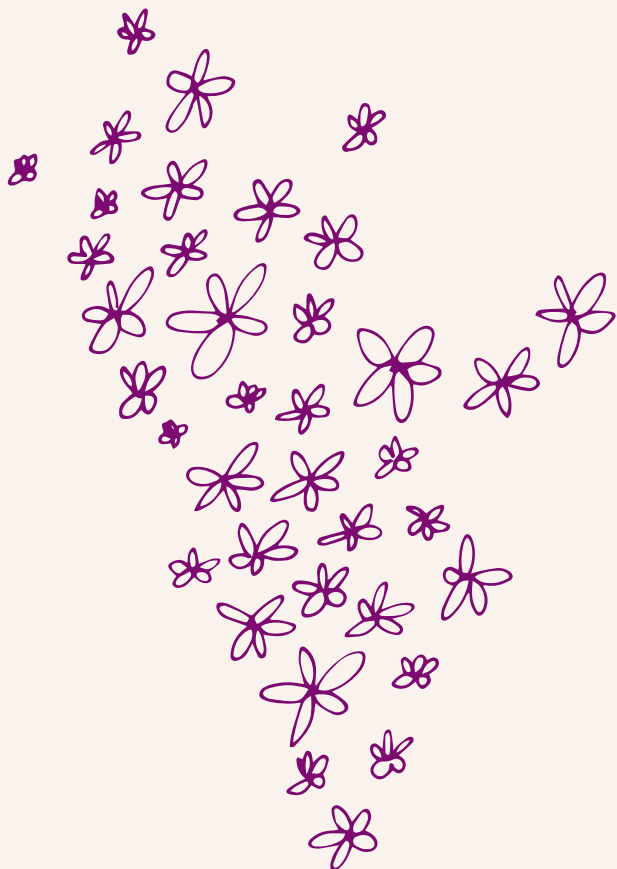


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 340

Reconoce
el crecimiento de
los demás.



@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 341

Escucha las risas
de las personas.

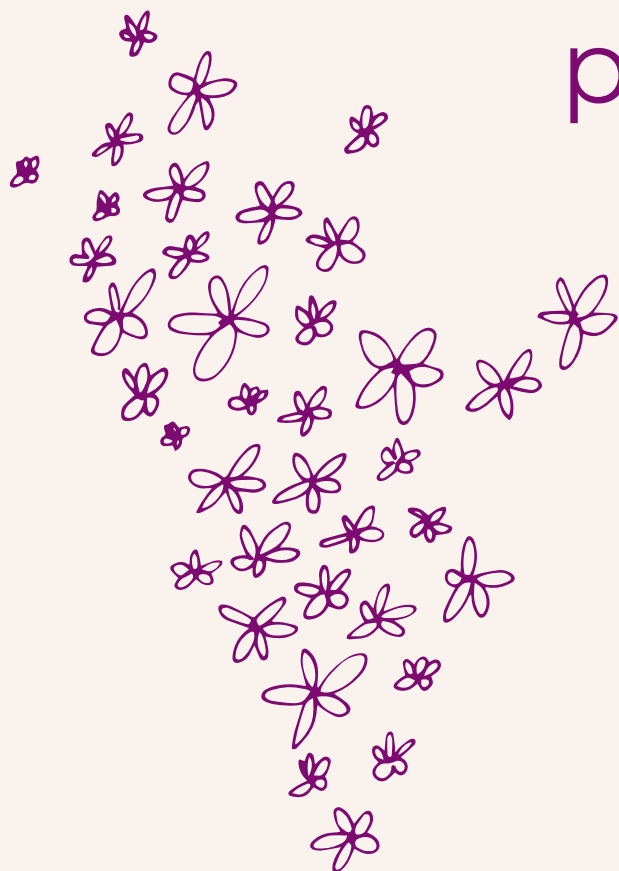


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 342

Habla en privado,
de los errores
propios y ajenos.

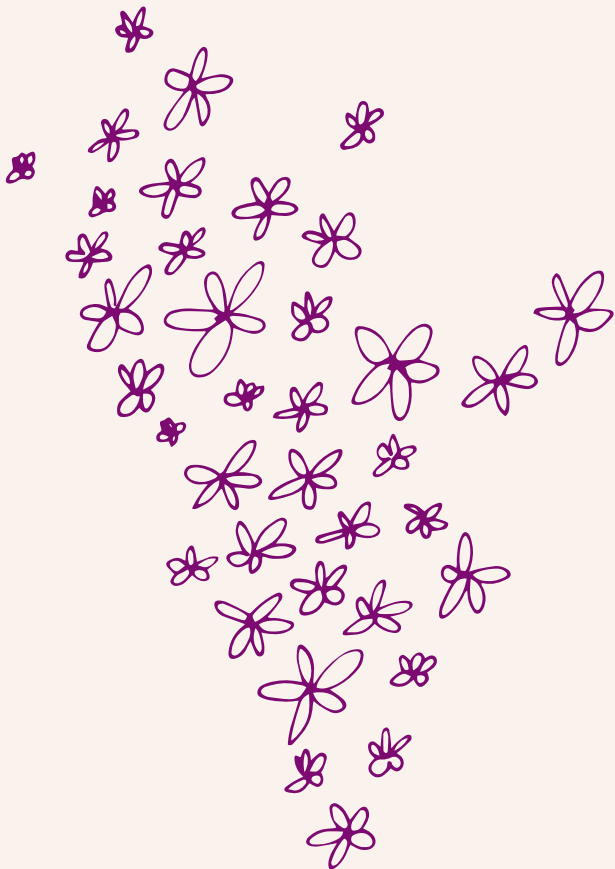


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 343

Disfruta la paz
de la noche.

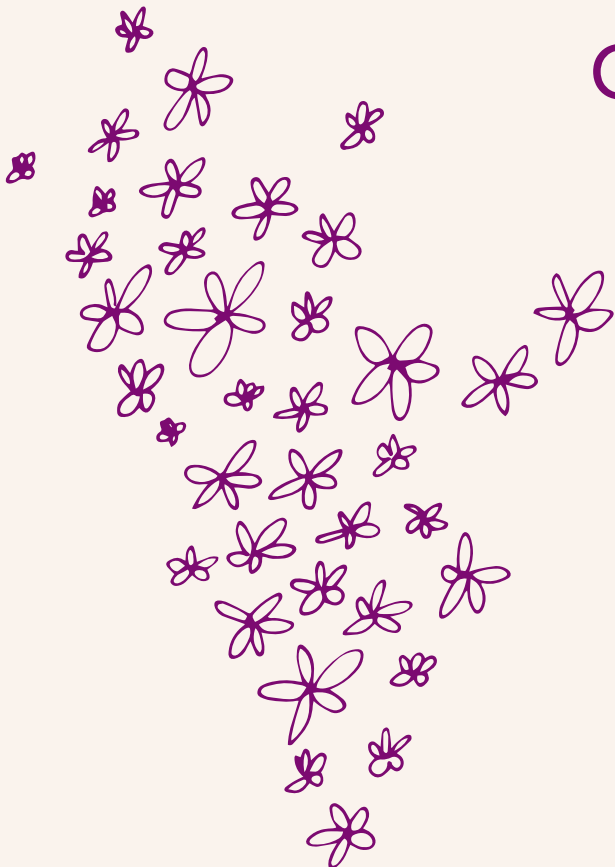


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 344

Conoce la vida
de las personas
de otros países.

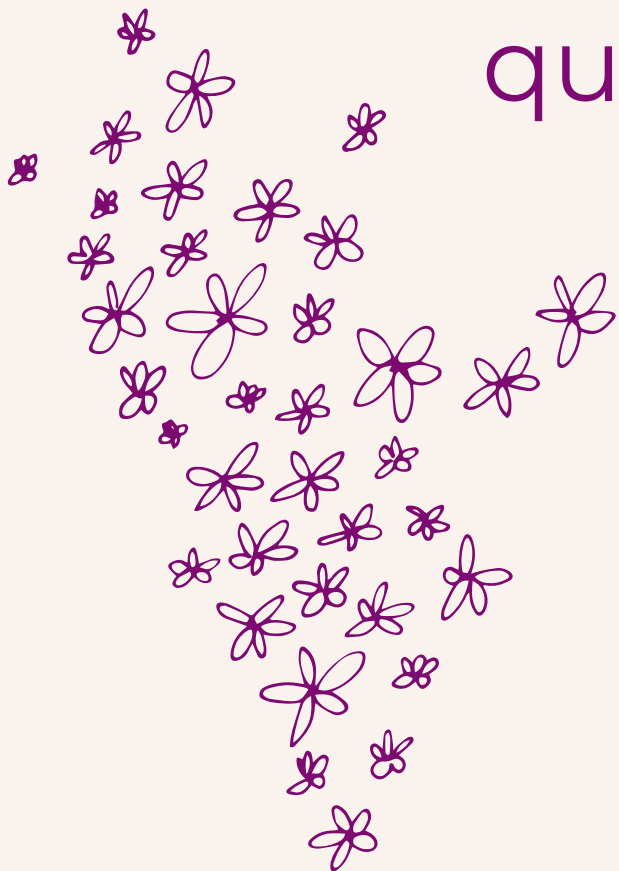


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 345

Haz una lista
de las experiencias
que quieres repetir.



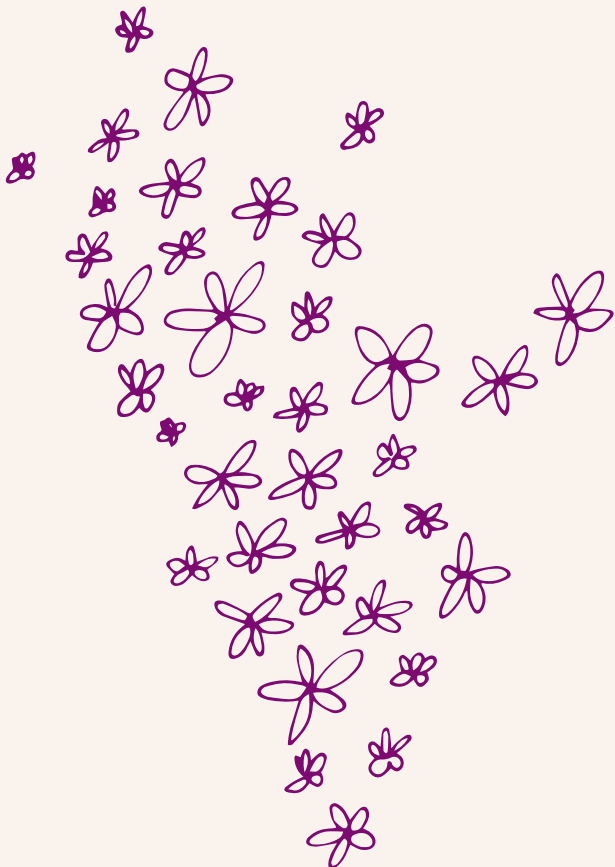
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 346

Actúa

con seguridad
y confianza.

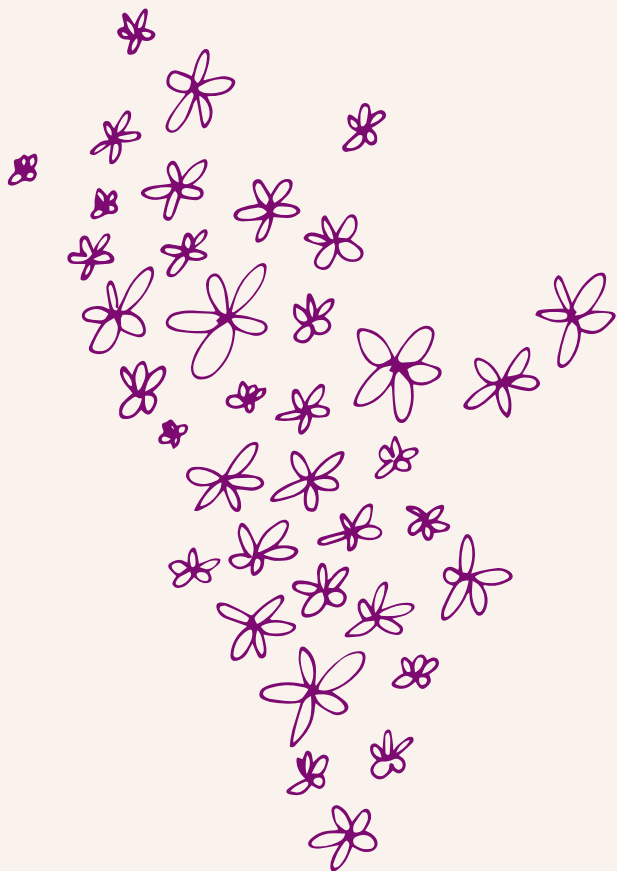


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 347

Agradece
el camino
por recorrer.

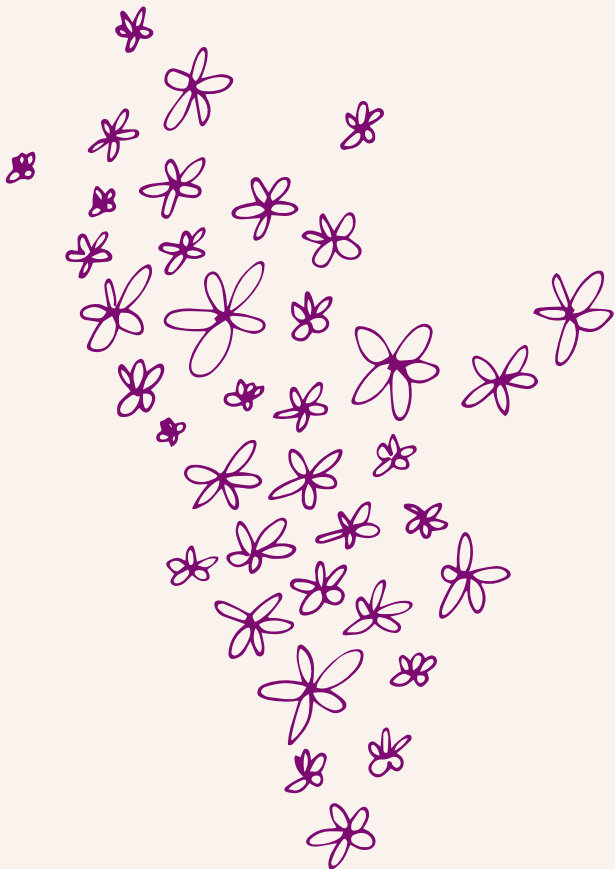


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 348

Agradece
las lecciones
aprendidas.

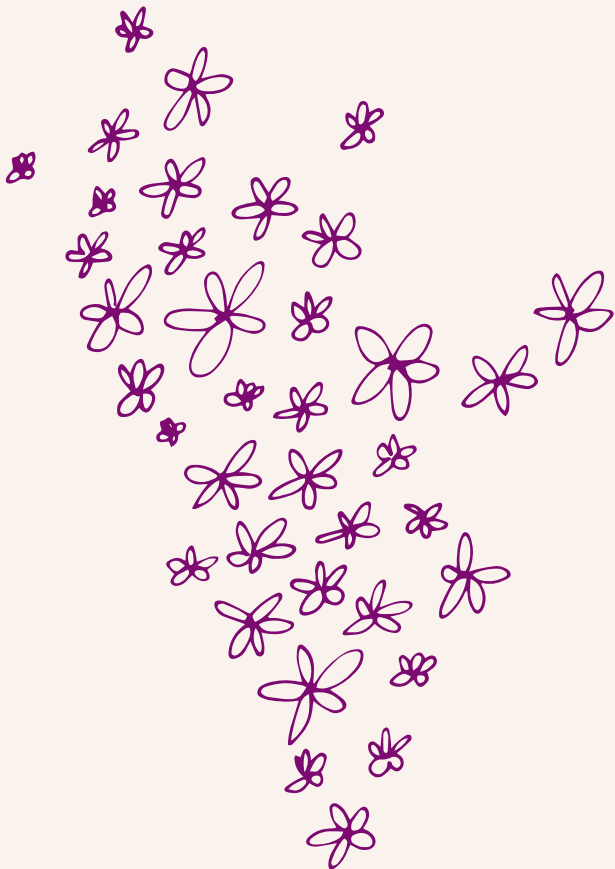


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 349

Date cuenta,
tu cuerpo es tu
mejor aliado.

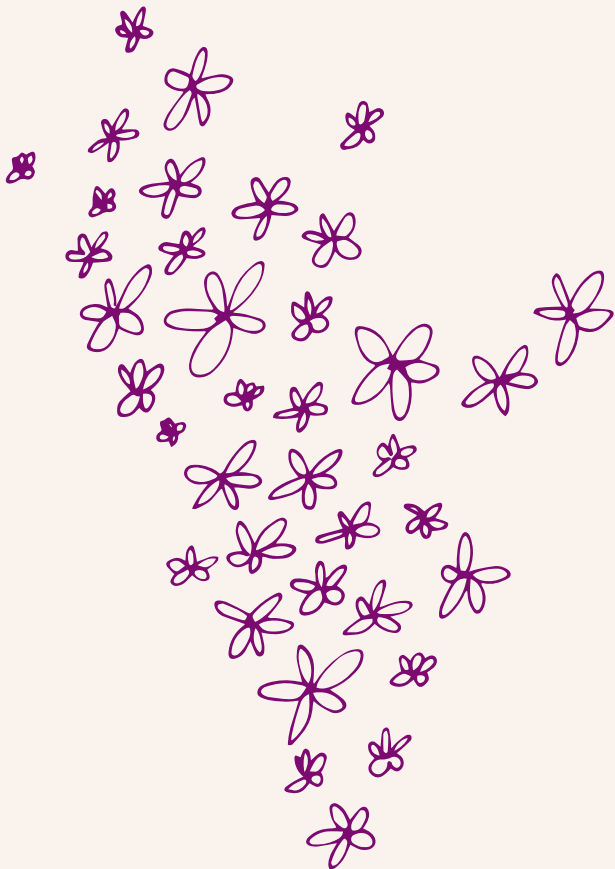


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 350

Deja que te
abraze un árbol.



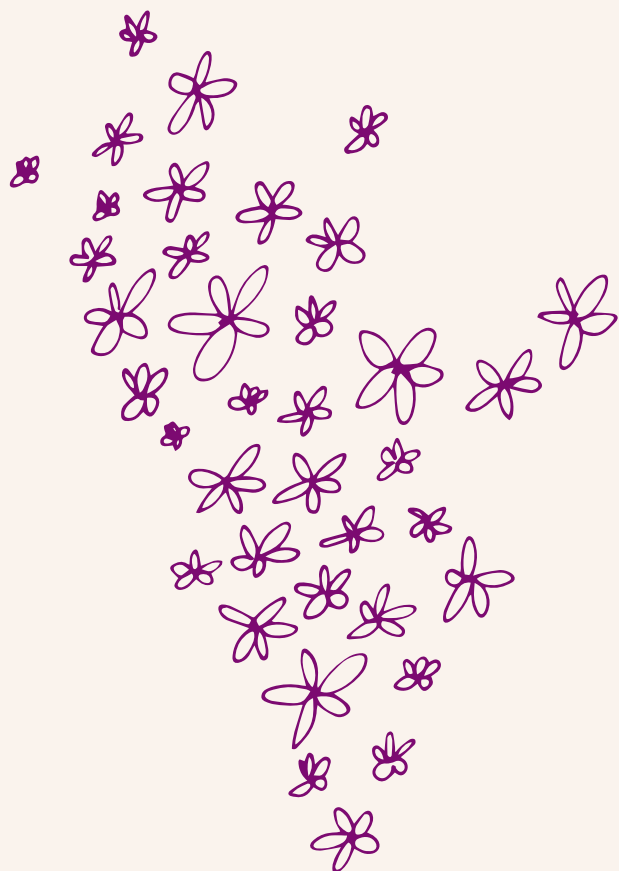
@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 351

Abraza

a tus amig@s.

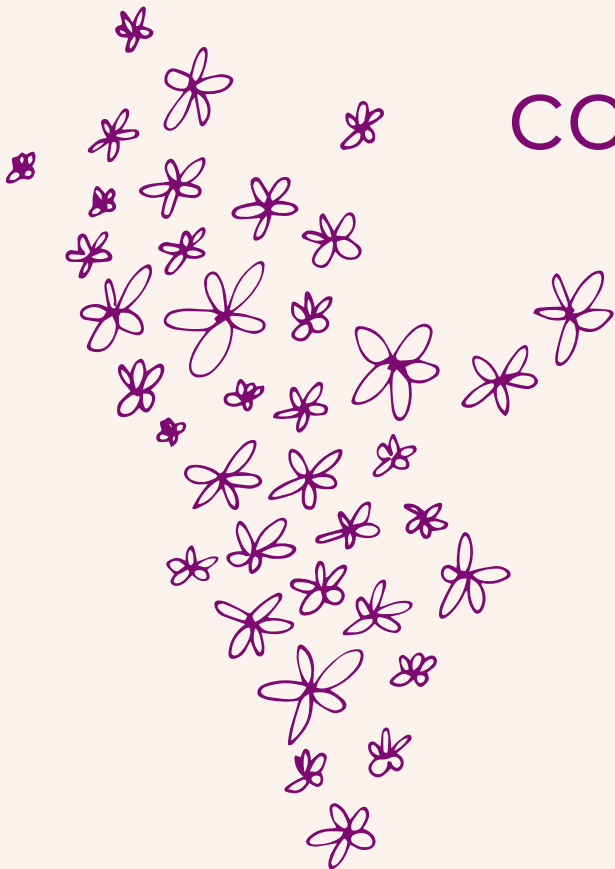


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 352

Conecta
con la vida
con tu respiración.

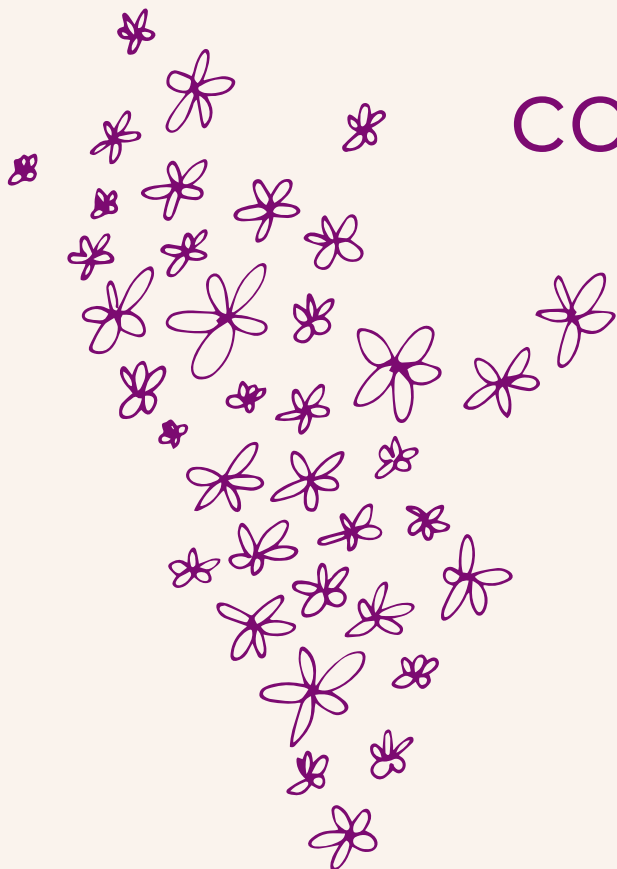


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 353

Contribuye
a la felicidad
con tu respiración.

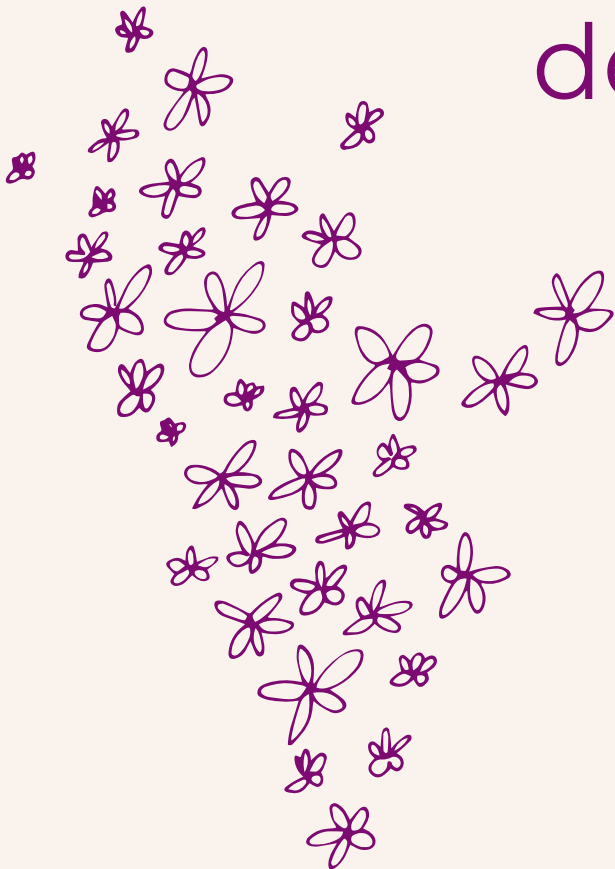


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 354

Contribuye
a la felicidad
de la humanidad.

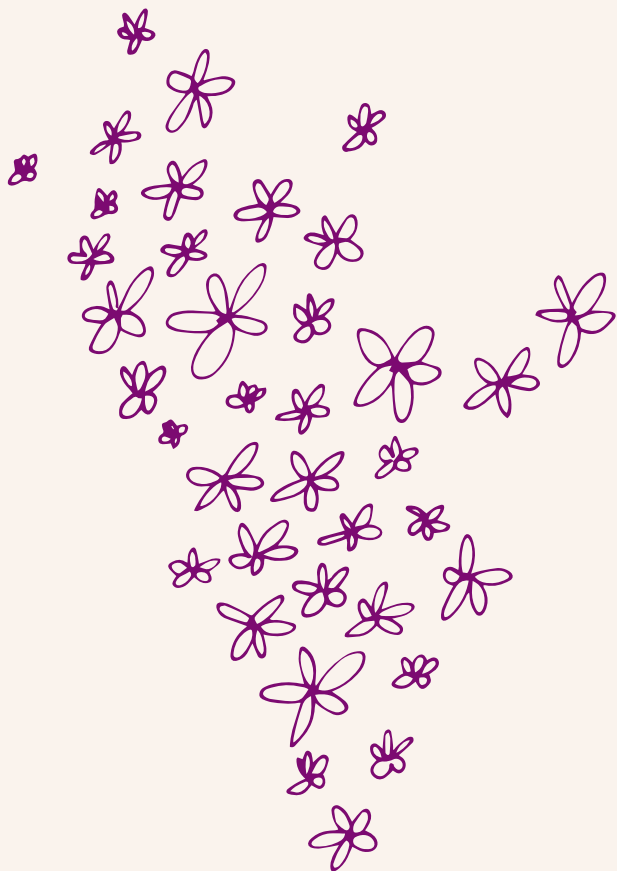


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 355

Ahorra y
haz ese viaje.

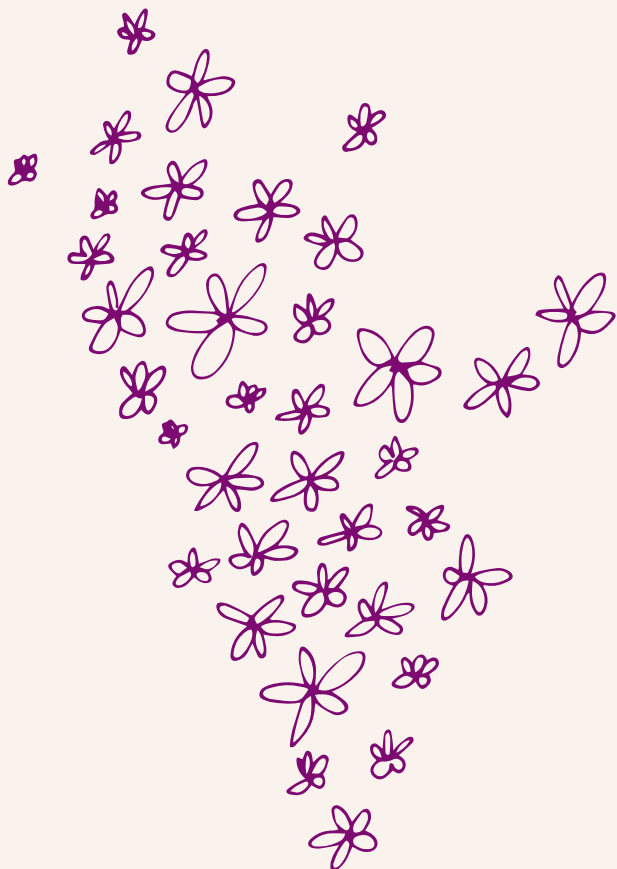


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 356

Pide con fé.

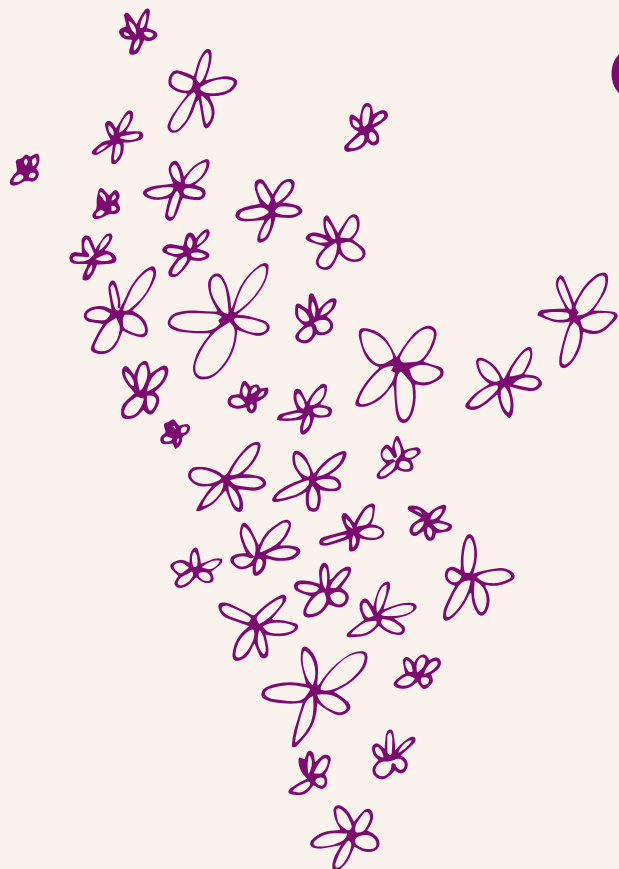


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 357

Practica
la misericordia
con los demás.

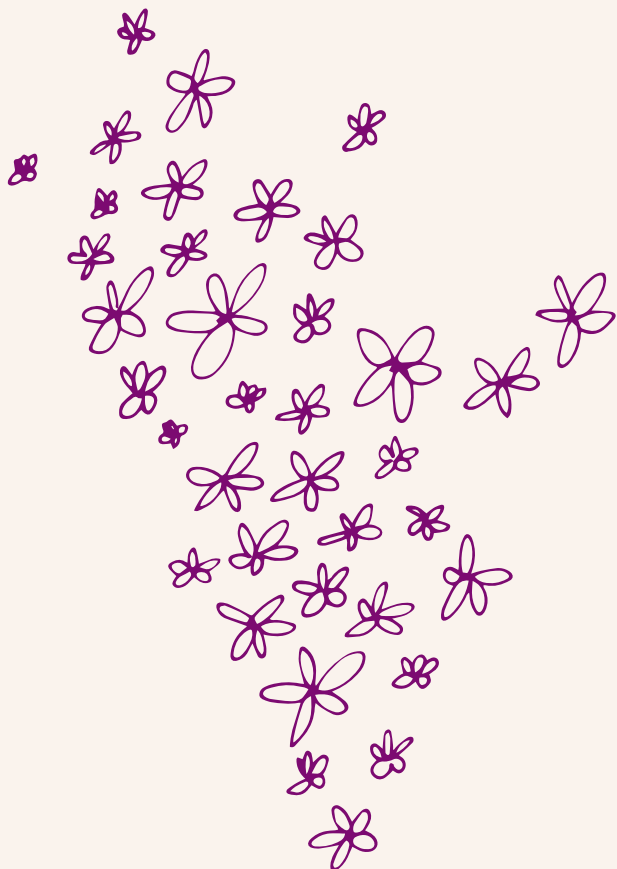


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 358

Permite
que el arcoiris
de la felicidad
pinte tu vida.

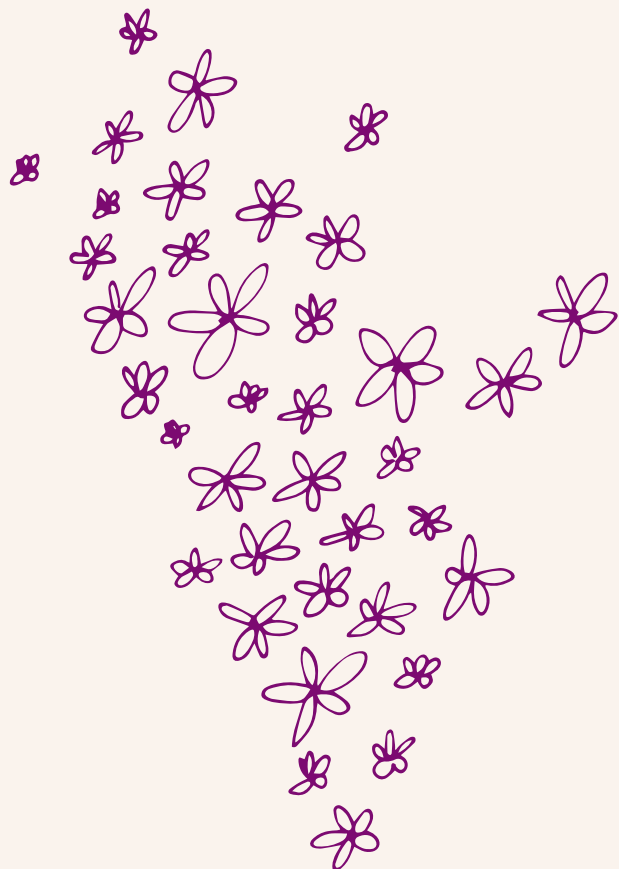


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 359

Regálate la paz
del orden.

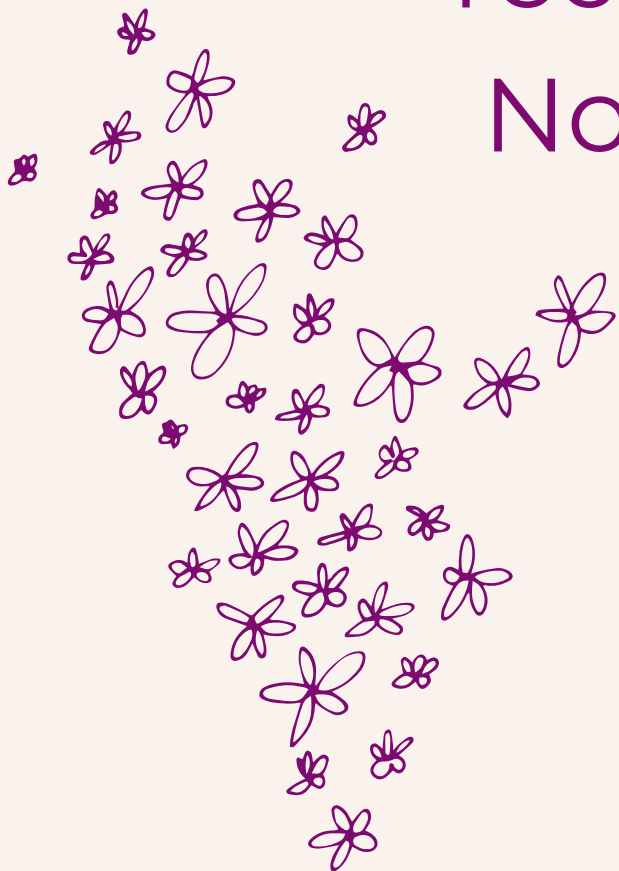


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 360

Tira aquello que te trae
recuerdos dolorosos.
No te lastimes más.

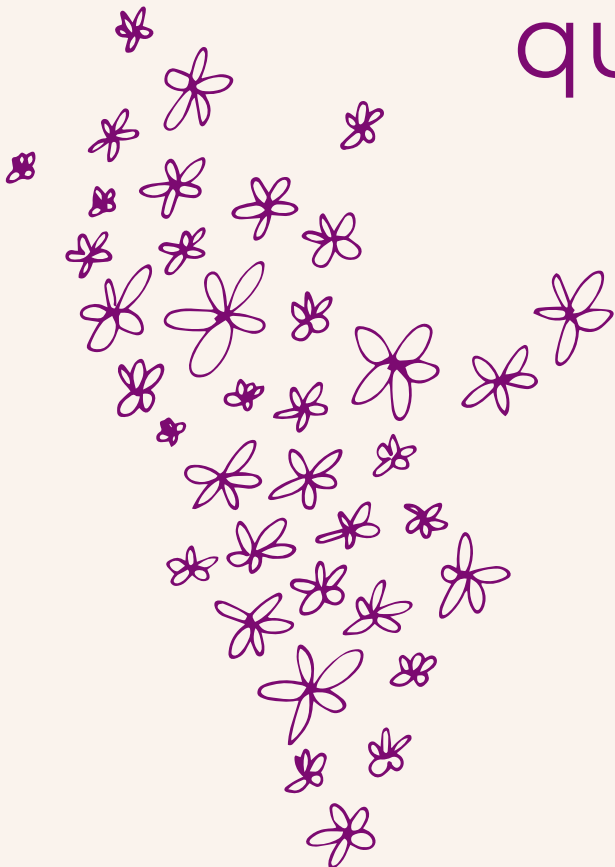


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 361

Crea un legado
para las personas
que no conocerás.

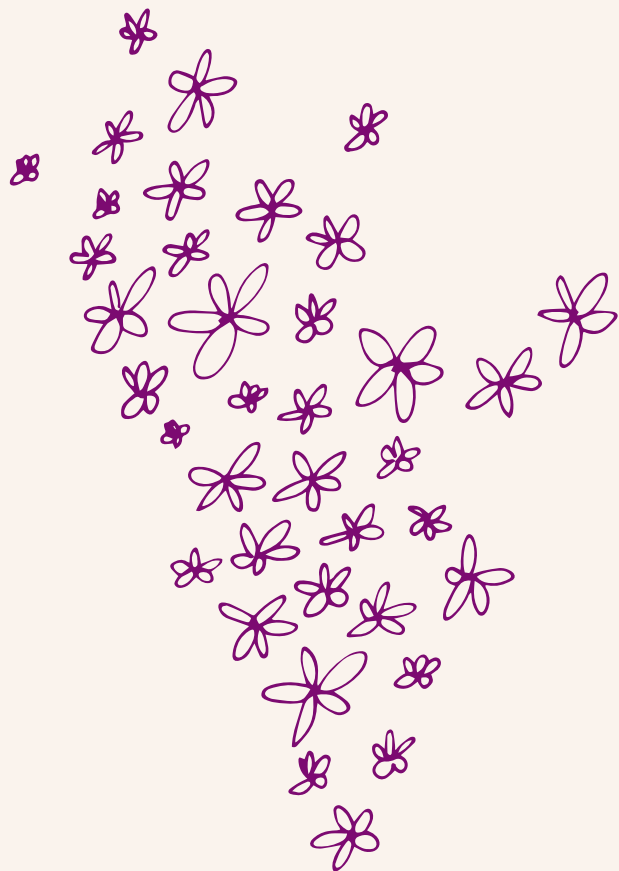


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 362

Sé inspiración.
Deja de ser víctima.

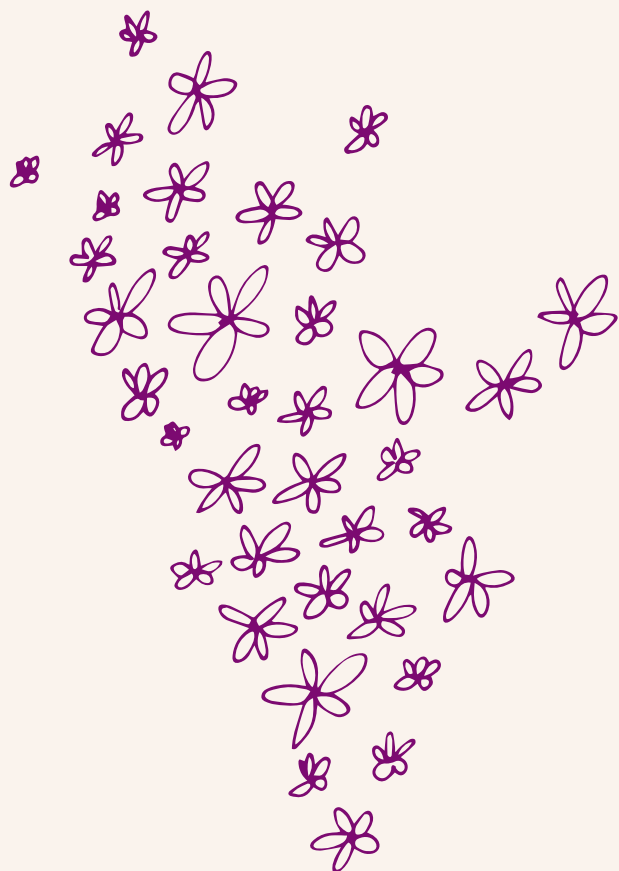


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 363

Nutre tu interior.

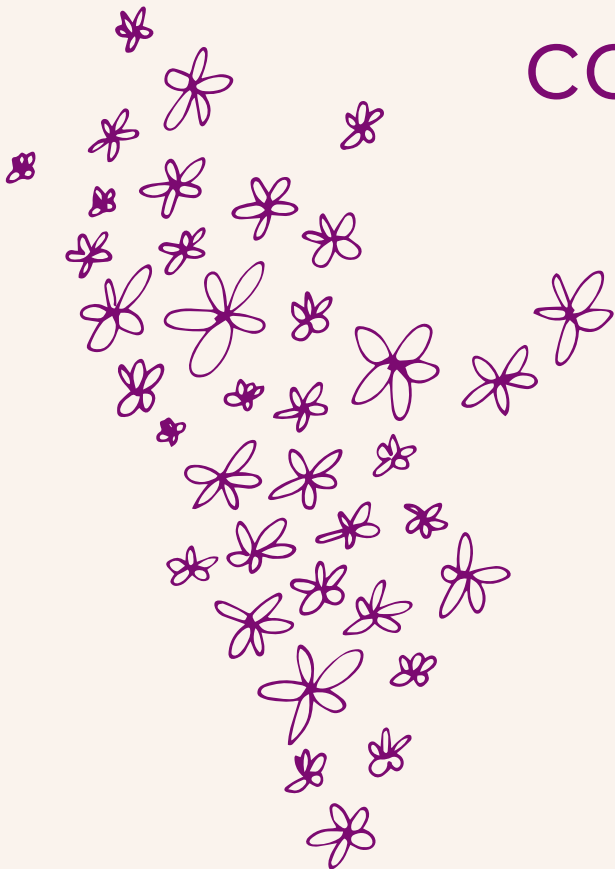


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 364

Comunícate
mucho y siempre,
con los que amas.

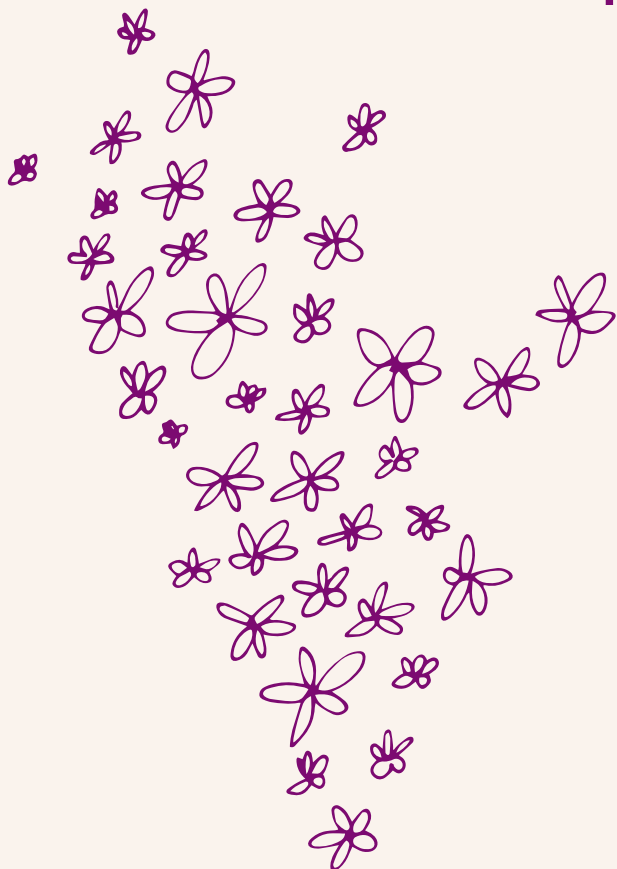


@AnaGCounselor

Diseña una vida feliz
365 días de felicidad

Día 365

Suelta la culpa,
no la necesitas.



@AnaGCounselor

Nuestro mayor deseo
es que seas feliz.
Esperamos haber facilitado
tu camino.

Abrazo,
AnaG
Y PAXInC Team

@AnaGCounselor

@Paxinc.institute

LinkedIn: Ana Laura Garza García

