

Viva

más sanos,
más felices



CALENDARIO VIVA

Julio 2024

Reflexión del mes

Antes de empezar, ¿Qué nuevas experiencias estás dispuesto a probar este mes para expandir tu horizonte y alimentar tu curiosidad?

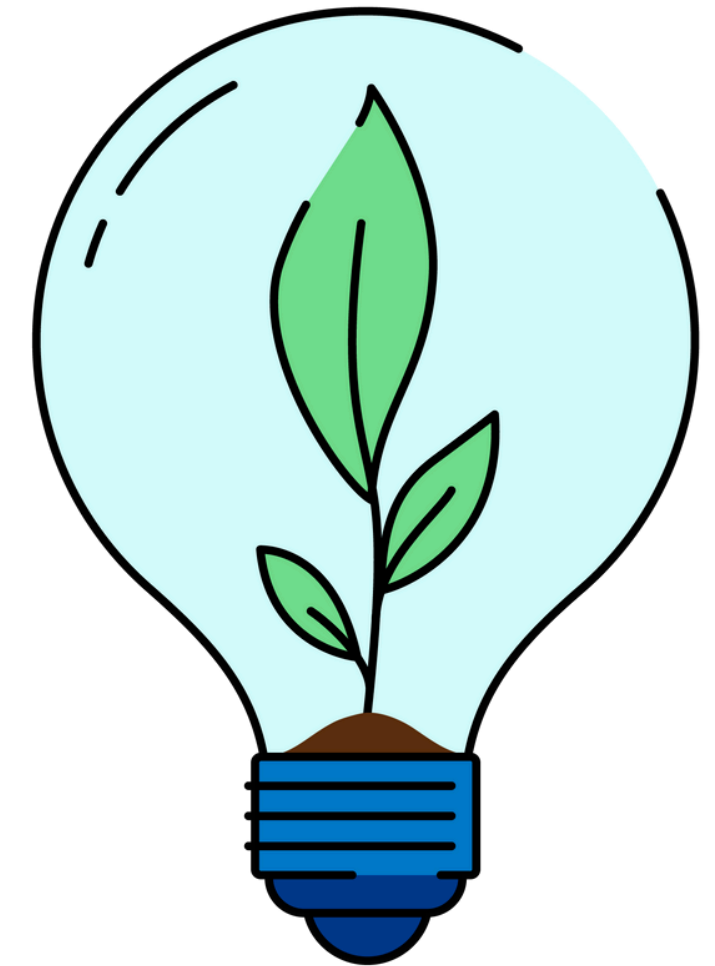
Julio de aventura

Viva
más sanos,
más felices

Abrirse a nuevas experiencias es esencial para el crecimiento personal y el bienestar. La curiosidad y la mentalidad de principiante nos invitan a ver el mundo con ojos frescos, apreciar los detalles y aprender constantemente. Probar algo nuevo, ya sea un hobby, un lugar o una habilidad, nos saca de nuestra zona de confort y nos ofrece la oportunidad de descubrir talentos ocultos, hacer nuevas conexiones y encontrar alegría en lo inesperado. Esta disposición a explorar y aprender nos mantiene dinámicos, adaptables y llenos de vitalidad.

Algunas ideas:

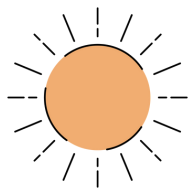
- **Explora un nuevo hobby:** Inscríbete en una clase de cocina, arte, o un deporte que siempre te ha intrigado.
- **Viaja a un lugar desconocido:** Planifica una excursión de un día a una ciudad cercana que nunca has visitado.
- **Aprende algo nuevo:** Dedica tiempo a aprender un nuevo idioma o a tocar un instrumento musical.
- **Cambia tu rutina:** Intenta una nueva ruta para ir al trabajo, prueba un restaurante nuevo o cambia tu rutina de ejercicios.
- **Conéctate con nuevas personas:** Asiste a eventos comunitarios o únete a un grupo con intereses similares para hacer nuevos amigos y expandir tu red social.



Accede a los links de las sesiones y charlas dando clic sobre cada uno de los títulos



JULIO



2024

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 Taller SPS amistades positivas	11	12	13	14
15	16	17 Charla Viva Despierta tu mente: rutinas para fortalecer la memoria	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31  Día internacional de la amistad				

Tip: Pregunta "¿y si...?" con más frecuencia y deja que tu curiosidad te guíe hacia nuevas experiencias y conocimientos. Mantén un diario donde anotes tus descubrimientos y reflexiones sobre cómo estas nuevas experiencias están enriqueciendo tu vida.

Tip: Haz algo que normalmente evitarías por miedo o incertidumbre. Puede ser tan simple como hablar en público, probar una comida exótica o aventurarte en una actividad física desafiante.