



MARCH SELF-CARE Challenge

GO TO BED 40 MINUTES EARLIER THAN YOU USUALLY DO	 DON'T FORGET TO MOISTURIZE YOUR HANDS	EVERY TIME YOU TAKE A SHOWER, REMEMBER 3 THINGS YOU ARE GRATEFUL FOR	 BUY BRING SOMEONE LUNCH AND TALK	PLAN A TRIP AND FIGURE OUT A BUDGET TO MAKE IT HAPPEN
START A NATURE COLLECTION 	SET SOME NEW BOUNDARIES WITH TWO PEOPLE	 FIND TWO NEW PODCASTS TO LISTEN TO	START A VISION BOARD OR JOURNAL	 DUST OFF YOUR BICYCLE AND GO FOR A RIDE
DANCE AND SING TO A FAVORITE DISCO SONG 	LEARN 5 THINGS ABOUT A DIFFERENT CULTURE	WRITE THREE THANK YOU NOTES 	HAVE A TV & PHONE FREE DINNER WITH FAMILY	START A COFFEE, WINE, OR HOT COCOA CLUB 
BE A SECRET HELPER FOR SOMEONE AT WORK OR SCHOOL	TRY A NEW FOOD 	WALK 20 MINUTES AT LEAST 5 TIMES THIS MONTH	START A JIGSAW PUZZLE 	 COLOR YOUR HAIR
TAKE A HOBBY TO THE NEXT LEVEL 	SUPPORT A CAUSE THAT IS DEAR TO YOU	EAT A PIECE OF FRUIT AND SAVOR EVERY BITE 	RESOLVE TO QUIT A BAD HABIT	PUT YOUR DREAMS IN A JAR 



MARCH SELF-CARE

Instructions:

1

PUT AN SMILEY FACE OVER EACH TASK YOU COMPLETE

2

10 POINTS FOR EACH CHALLENGE YOU COMPLETE

3

IF YOU COMPLETE 120 POINTS THIS MONTH, MOVE ON TO THE MARCH CHALLENGE!



Cut your smiles

DOWNLOAD YOUR SELF-CARE CHALLENGE AT:



DESAFÍO DE AUTOCUIDADO

en Marzo

ACOSTARSE 40 MINUTOS ANTES DE LO HABITUAL	 NO OLVIDES HIDRATAR TUS MANOS	CADA VEZ QUE TE DUCHES RECUERDA 3 COSAS POR LAS QUE ESTAS AGRADECIDO	 COMPRAR TRAER A ALGUIEN ALMOZAR Y HABLAR	PLANIFICA UN VIAJE Y CALCULA UN PRESUPUESTO PARA REALIZARLO
COMENZAR UNA COLECCIÓN DE NATURALEZA 	ESTABLECE ALGUNOS LÍMITES NUEVOS CON DOS PERSONAS	 ENCUENTRA DOS NUEVOS PODCASTS PARA ESCUCHAR	INICIAR UN TABLERO O DIARIO DE VISIÓN	 QUITA EL POLVO DE TU BICICLETA Y SAL A PASEAR
BAILA Y CANTA UNA CANCIÓN DISCO FAVORITA 	APRENDE 5 COSAS SOBRE UNA CULTURA DIFERENTE	ESCRIBE TRES NOTAS DE AGRADECIMIENTO 	TENGA UNA CENA SIN TV, NI TELÉFONO CON SU FAMILIA	INICIAR UN CLUB DE CAFÉ, VINO O CACAO 
SEA UN AYUDANTE SECRETO PARA ALGUIEN EN EL TRABAJO O LA ESCUELA	PRUEBA UNA NUEVA COMIDA 	CAMINAR 20 MINUTOS AL MENOS 5 VECES ESTE MES	COMENZAR UN ROMPECABEZAS 	COLOREA TU PELO 
LLEVA UN PASATIEMPO AL SIGUIENTE NIVEL 	APOYAR UNA CAUSA QUE SEA IMPORTANTE PARA USTED	COME UN PEDAZO DE FRUTA Y SABOREA CADA BOCADO 	RESOLVER DEJAR UN MAL HÁBITO	PON TUS SUEÑOS EN UN FRASCO 



MARZO AUTOCUIDADO

Instrucciones:

1

Pon una cara sonriente sobre cada tarea que completes.

2

10 PUNTOS POR CADA RETO QUE COMPLETES

3

SI COMPLETAS 120 PUNTOS ESTE MES, ¡PASA AL RETO DE MARZO!



Recorta tus smiles

DESCARGA TU RETO DE AUTOCUIDADO EN: