



**45 AUTO-RECOMPENSAS  
GRATIS O CASI  
¡Y quiérete mucho!**





1. Salir a dar una vuelta en bici, o simplemente caminar, prestando atención a todo lo bello que te rodea.
2. Tumbarte en la hierba del parque a mirar las nubes y dejar que el mundo siga su curso.
3. Ver tu programa preferido en televisión SIN CULPA.
4. Si no tienes hobby y siempre has querido aprender a cantar, pintar o bucear, VALORA OPCIONES para incorporar esa actividad a tu vida.
5. Toma un baño de espuma con música de fondo.
6. Sal a la terraza o al parque a ver las estrellas.
7. Desayuna al aire libre o en un lugar bonito.
8. Lee un libro físico o electrónico, o aún mejor: ¡Ve a la biblioteca!
9. Disfruta de una película en el cine.
10. Come palomitas en el cine o en casa.
11. Llama a un amigo/a especial.
12. Lee una revista o un blog sobre ese tema que te apasiona.
13. Compra calcetines o ropa interior nuevos.
14. Anímate a hacerte un tratamiento de belleza en el hogar, como una mascarilla facial de aguacate.

- 
- 
15. ¿Qué tal un tratamiento para el cabello o un exfoliante corporal casero?
  16. Graba tu propio audio de meditación.
  17. Compra una plantita y comprométete a cuidarla.
  18. ¿Qué tal regalarte hoy un ramo de tu flores favoritas?
  19. Cuando se tientes agobiado/a, sal a dar un paseo por un parque, el bosque, o la ciudad.
  20. Muchos museos días de visita gratuitos. Aprovechalo!
- Pon pegatinas con frases que te gusten en tu agenda.
21. Regálate una siesta.
  22. Comienza un diario de sueños personal.
  23. Organízate para tener quince minutos para no hacer nada más que escuchar música hermosa.
  24. Explora cantantes y música que no hayas escuchado nunca..
  25. Visita una nueva cafetería.
  26. Dibuja, colorea o garabatea.
  27. Reserva unos minutos al día para mirar el amanecer o el atardecer.



28. Regálate una cena en un restaurante que te guste mucho.
29. Hazte la manicura o ve a la pedicura.
30. Come un pastel como premio, no como compensación.
31. Elige Una camisa o camiseta que te recuerde lo bien que lo estás haciendo.
32. Haz un paseo a caballo.
33. Elige una vela con un aroma que te represente.
34. Ve a un concierto, actuación o evento deportivo al que nunca hayas asistido.
35. Compra el mismo helado o caramelo que te hacía feliz en la infancia.
36. Queda con amigo/a para intercambiar masajes relajantes.
37. Enumera las cosas por las que estás agradecido/a.
38. Haz un cumplido a alguien.
39. Libera el chef que llevas dentro. Prepara comidas que te gusten.
40. Resuelve un rompecabezas o haz crucigramas.

41. Regálate una cena en un restaurante que te guste mucho.
42. Da de comer a los pájaros.
43. Realiza un safari en su patio trasero. Toma fotografías de plantas e insectos que posarán para ti.
44. Anímate a escribir un poema.
45. Elige un sitio que te guste para hacer un picnic e invita a tus amigos/as.

