

#RetoBeHappy

1 Desconecta: día sin redes sociales	2 Llama a una amiga (no Whatsapp)	3 Escucha tu playlist favorita	4 Haz 15 minutos de ejercicio	5 Compra flores
6 Abraza a alguien que quieres	7 Haz algo bueno por alguien	8 Baila	9 Ve al cine	10 No te quejes en todo el día
11 Date un masaje	12 Disfruta de un atardecer	13 Empieza un libro nuevo	14 Da un paseo	15 Hazte la manicura o la pedicura
16 Haz galletas, bizcocho o tarta	17 Échate una siesta	18 Cómprate algo que quieras	19 Sal a cenar	20 Planea una escapada
21 Compra un regalo para alguien que quieres	22 Pinta, dibuja o colorea	23 Visita un museo o una expo	24 Aprende algo nuevo	25 Ve a un concierto o al teatro
26 Date un baño (o una ducha larga)	27 Escribe de puño y letra	28 Descubre un sitio nuevo	29 Ponte al sol	30 Desayuna sin prisas