



Actividades para activar el cuerpo, la creatividad y la complicidad cotidiana.

marzo 2026



**MY
POSITIVE
JOURNEY**

	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
W10	1 Ritual de gratitud: "Hoy agradezco que tú..."	2 Micro-cita: estiramientos juntos por 5 minutos.	3 Pregunta: "¿Qué te dio energía hoy?"	4 Acto de amabilidad: prepara un desayuno sencillo para compartir.	5 Juego: inventen un baile tonto de 20 segundos.	6 Ritual íntimo: masaje de espalda de 3 minutos.	7 Revisión semanal + intención de movimiento para la próxima semana.
	8 Agradezcan algo que el otro hizo sin que se lo pidieran.	9 Micro-cita: caminar por la cuadra mientras platican de algo ligero.	10 Pregunta: "¿Qué te gustaría que hiciéramos más seguido?"	11 Acto de servicio: organiza un pequeño espacio compartido.	12 Juego: "si fueras un clima hoy, serías..."	13 Ritual íntimo: respiración sincronizada por 2 minutos.	14 Revisión semanal.
W12	15 Agradezcan algo del humor del otro.	16 Micro-cita: escuchar una canción que les active el ánimo.	17 Pregunta: "¿Qué te sorprendió hoy?"	18 Acto de amabilidad: deja un mensaje bonito en su celular.	19 Juego: inventen un mini-reto físico (saltitos, equilibrio, etc.).	20 Ritual íntimo: abrazo largo + balanceo suave.	21 Revisión semanal.
	22 Agradezcan algo del carácter del otro.	23 Micro-cita: preparar una bebida refrescante juntos.	24 Pregunta: "¿Qué te hizo sentir vivo hoy?"	25 Acto de servicio: ayuda en una tarea que al otro le pesa.	26 Juego: inventen un gesto secreto de pareja.	27 Ritual íntimo: masaje de manos y antebrazos.	28 Revisión semanal.
W14	29 Agradezcan algo que hayan logrado juntos este mes.	30 Micro-cita: ver el atardecer o asomarse juntos a la ventana.	31 Ritual íntimo: mirarse a los ojos 1 minuto para cerrar el mes.				

Notes

febrero '26						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

abril '26						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		