

MIS MOMENTOS

# Moments

BLOQUES DE DISFRUTE

---

## DESCONEXIÓN

TOMAR UN CAFÉ JARDÍN

LEER UNAS PÁGINAS LIBRO A

VER 30´SERIE

ESCUCHAR UN PODCAST

ESCRIBIR A ALGUNA AMIGA

MINI PASEO

VER LA VIDA PASAR

ESCRIBIR FRASES INSPIRADORAS

ESCUCHAR UNA CANCIÓN

## BLOQUE FAMILIA

LEER LIBRO B

MERENDAR JUNTOS

SALIR A LA MONTAÑA

CINE

TEATRO

EXPOS

JUEGOS MESA

AMIGOS

DÍA A DÍA

---

LA CALMA POTENCIA LA CREATIVIDAD  
Y LA INTELIGENCIA