


1 Declutter your workspace	2 Drink 32oz of water	3 Read for 10+ minutes	4 Journal 3 things to manifest in the next month	5 Put your phone on DND 1 hour before bedtime	6 Watch a good show/movie & relax!	7 Cook yourself a meal you love!	
8 Listen to your favorite music	9 Attend a Building Hope Connectedness Event	10 Write 3 things you are grateful for	11 Go for a 10-30 minute walk	12 Listen to a mindfulness podcast	13 Call a family member to catch up	14 Spend 5 minutes in the sunshine	
15 Volunteer in the community such as the FIRC food market	16 Follow @boozelessummit on Instagram	17 Do a 30 minute workout	18 Set a bedtime & get 8 hours of sleep	19 Tap into your creative side! Draw, paint, write, knit etc	20 Call a friend you haven't spoken to in awhile	21 Write someone a letter and send it in the mail	
22 Stay off of social media for a full day	23 Give a stranger a compliment	24 Plan out some attainable goals for the upcoming week	25 Treat yourself to a coffee or treat of your choice	26 Think of someone in your life that you are grateful for	27 Practice a 3 minute breath exercise	28 Unfollow or mute an account on social media that does not serve you	
31 DAYS OF WELLNESS IN MAY BUILDINGHOPE SUMMIT COUNTY					29 Attend or request a mental health training from Building Hope	30 Make a mocktail & congratulate yourself for choosing YOU	31 Follow Building Hope on Social Media

1 Ordene su espacio de trabajo	2 Beba 32 onzas de agua	3 Lea por más de 10 minutos	4 Escriba 3 cosas que manifieste para el siguiente mes	5 Pon tu teléfono en la opción no molestar una hora antes de dormir	6 Observe una película o show de su agrado y descanse	7 Prepare su comida favorita
8 Escuche su música favorita	9 Asista a un evento de conexión de Building Hope	10 Escriba 3 cosas por las que esté agradecido	11 Salga a caminar de 10-30 minutos	12 Escuche un podcast que le ayude a crear conciencia	13 Llame a un familiar o amigo	14 Pase 5 minutos bajo la luz solar
15 Participe como voluntario en la comunidad como el banco de comida de FIRC	16 Síguenos en Instagram @boozelessummit	17 Haga 30 minutos de ejercicio	18 Propóngase dormir más temprano y duerma 8 horas corridas	19 Póngase creativo, dibuje, pinte, escriba, cante o baile	20 Llame a un amigo con el que tenga mucho tiempo que no hable	21 Escriba una carta y envíela por correo postal
22 Este un día sin utilizar redes sociales	23 Dígale un cumplido a un extraño	24 Haga una planeación anticipada de sus actividades de la próxima semana	25 Consíentase tomando un café de su elección o coma un chocolate que le guste	26 Piense en una persona en su vida por la cual esté agradecido	27 Practique la respiración consciente por 3 minutos	28 Deje de seguir o silencie cuentas en sus redes sociales que ya no le interesen
RETO DE 31 DÍAS DE BIENESTAR EN MAYO <small>BUILDINGHOPE SUMMIT COUNTY</small>				Este mes, enfóquese en su salud mental . Sea consciente de cómo usa su tiempo y energía, y propóngase ser prioridad, tanto mental como físicamente .		29 Asista o solicite un entrenamiento en salud mental de Building Hope
						30 Prepare una bebida sin alcohol y enorgullecse por su elección
						31 Síguenos en Instagram @buildinghopesummit