20 Day Positivity and Resilience Wellness Challenge

Resilience is not about ignoring life's challenges. It is about training our minds to bounce back stronger.

Practice these strategies to build mental strength and positivity to foster resiliency.

Week 1: Mindful Mindset

Day 1
Silver Lining

Identify one good thing that came out of a recent mistake.

Day 2
Morning Intention

Start your day by saying one thing you hope to achieve.

Day 3
Strengthing Focus

Use a favorite personal skill to help someone today.

Day 4
Media Detox

Take a 2-hour break from screens and news before bedtime so your sleep is restful and your mind free of negativity.

Day 5
Quiet Reflection

Spend 5 minutes sitting quietly and focusing on your breathing.

Week 2: Connection & Kindness

Day 6
Note-Worthy Kindness

Leave an encouraging note on a desk, car, lunch box, door or even a library book for someone to find.

Day 7
Active Listening

Let someone finish speaking completely before you reply with positive feedback or support.

Day 8
Express Graditude

Text. email or send a card to someone to thank them for helping you or for a past kindness.

Day 9
High-Five Energy

Give three genuine compliments to different people today.

Day 10
Positive Connections

Reach out to a friend or colleague or a lonely relative you have not seen lately to check on them and reconnect!

Week 3: Gratitude & Joy

Day 11
Count the Wins

Write down three small wins or positive experiences for each problem faced this week.

Day 12
Savor the Share

Share your favorite meal with loved ones or friends without distractions.

Day 13
Thankful from Head to Toe

Think about your health — name one thing about your body you' are grateful for.

Day 14
Nature Break

Spend 15 minutes outside in the sunlight and appreciate the beauty and sounds of nature.

Day 15
The Visible Vibe

Choose five things in your home or workspace that bring you joy, write them down, and place the list where it will brighten your day all month long!

Week 4: Future Growth

Day 16
Practice Makes Perfect

Pick one positive daily habit that you will keep doing next month.

Day 17
Flipping the Script

Write down three things you looking forward to instead of worrying about what could go wrong.

Day 18
Time to Grow

Reflect on a lesson you learned recently and how it helped you grow. Think about how you can apply in the future.

Day 19
Practice Saying No

Practicing "no" creates more room for what matters most and is a form of self-care. You cannot fill up someone else's bucket if yours is empty.

Day 20
Self-Care Happy Hour

Dedicate one hour entirely to an activity that relaxes you or makes you happy.

20 Días de Positividad y Resiliencia

Desafío de Bienestar

La resiliencia no consiste en ignorar los desafíos de la vida, sino en capacitar a nuestra mente para recuperarnos con más fuerza.

Practique estas estrategias para fortalecer su mente y cultivar una actitud positiva que le ayudará a desarrollar la resiliencia.

Semana 1: Mentalidad Consciente

Día 1
Resquicio de Esperanza

Identifique algo positivo que haya surgido de un error reciente.

Día 2
Intención Matutina

Comience el día diciendo algo que espera lograr.

Día 3
Fortalecer el Enfoque

Utilice alguna de sus habilidades personales favoritas para ayudar a alguien hoy día.

Día 4
Desintoxicación Digital

Tome un descanso de dos horas de las pantallas y las noticias antes de acostarse para que su sueño sea reparador y su mente esté libre de negatividad.

Día 5
Reflexión Tranquila

Dedique 5 minutos a sentarse en silencio y a concentrarse en su respiración.

Semana 2: Conexión y Bondad

Día 6
Amabilidad Digna de Mención

Deje una nota motivadora en un escritorio, un coche, una lonchera, una puerta o incluso en un libro de la biblioteca para que alguien la encuentre.

Día 7
Escuchar Activamente

Deje que la otra persona termine de hablar por completo antes de responder con comentarios positivos o apoyo.

Día 8
Expresar Agradecimiento

Envíe un mensaje de texto, un correo electrónico o una tarjeta a alguien para agradecerle su ayuda o algún gesto de amabilidad anterior.

Día 9
Energía de Chocar los Cinco

Brinde tres cumplidos sinceros a personas diferentes hoy día.

Día 10
Conexiones Positivas

¡Póngase en contacto con un amigo, un compañero de trabajo o un familiar solitario al que no haya visto últimamente para saber cómo está y retomar el contacto!

Semana 3: Gratitud y Alegría

Día 11
Contar las Victorias

Escriba tres pequeños logros o experiencias positivas por cada problema al que se haya enfrentado esta semana.

Día 12
Disfrutar Momentos Compartidos

Comparta su comida favorita con sus seres queridos o amigos sin distracciones.

Día 13
Agradecido de Pies a Cabeza

Piense en su salud: nombre algo de su cuerpo por lo que esta agradecido.

Día 14
Descansar al Aire Libre

Dedique 15 minutos para estar al aire libre, bajo la luz del sol, y disfrute de la belleza y los sonidos de la naturaleza.

Día 15
La Vibra Visible

Eliga cinco cosas de su casa o lugar de trabajo que le alegran el día, escríbalas y coloque la lista en un lugar donde le alegrará el día durante todo el mes.

Semana 4: Crecimiento Futuro

Día 16
La Práctica Hace al Maestro

Elija un hábito positivo que hace a diario que va a seguir practicando el próximo mes.

Día 17
Cambiar el Guion

Escriba tres cosas que lo ilusionan en lugar de preocuparse por lo que podría salir mal.

Día 18
Hora de Crecer

Reflexione sobre una lección que haya aprendido recientemente y cómo le ayudó a crecer. Piense en cómo podría aplicarla en el futuro.

Día 19
Practicar Decir "No"

Practique decir "no" para crear más espacio para lo que realmente es importante, esto es una forma de autocuidado. No puede llenar el cubo de otra persona si el suyo está vacío.

Día 20
Hora Feliz de Autocuidado

Dedique una hora completa a una actividad que lo relaja o lo hace feliz.