El salir a caminar al aire libre es una excelente forma de meditación, pues te ayuda a mantener sus pensamientos en orden, analizar cada pensamiento y lograr una tranquilidad que pueda bajar tus niveles de estrés, además de ser una excelente salida con amigos o cita con tu pareja, ya sea para platicar, comer, explorar, ver el paisaje o alguna otra actividad que puedan realizar simplemente al caminar del aire libre. Escuchando música o en simple silencio.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lunes | martes | miércoles | jueves | Viernes | Sábado | domingo |
|  | 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 | 31 |  |  |  |

