



RE-CONECTARTE

ENEATIPO 1

CALENDARIO



¡BIENVENIDO

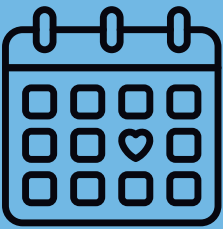
AL VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO 2025 CON RECONECTARTE!

ESTE CALENDARIO NO SOLO MARCA DÍAS; ES TU COMPAÑERO PARA REFLEXIONAR, CRECER Y RECONECTAR CON TU ESENCIA.

DISEÑADO ESPECIALMENTE PARA TU ENEATIPO, CADA PÁGINA ESTÁ LLENA DE HERRAMIENTAS Y EJERCICIOS QUE TRANSFORMARÁN TUS RUTINAS EN MOMENTOS SIGNIFICATIVOS.

¡PORQUE 2025 SERÁ TU AÑO DE EQUILIBRIO, HUMOR Y AUTOCONOCIMIENTO!

REGLAS DE LLENADO:



- ¡TU CALENDARIO TE QUIERE VER TRIUNFAR! LLENARLO ES EL PRIMER PASO.
- SI PUEDES SCROLLEAR 10 MINUTOS EN INSTAGRAM, PUEDES LLENAR TU CALENDARIO.
- LOS DÍAS TACHADOS NO CUENTAN COMO DÍAS VIVIDOS... ¡HAZLOS MEMORABLES!
- USA TU DEDO, PLUMA, LÁPIZ O STICKERS, DESCARGA UNA APP... PERO ¡ÚSALO!
- ¿OLVIDASTE LLENARLO? ESTÁ BIEN, NO PASA NADA, PUEDES HACERLO AHORA.
- ESTE CALENDARIO ES COMO UN BUEN AMIGO: NECESITA ATENCIÓN Y CARIÑO.
- LLENARLO ES TAN IMPORTANTE COMO CARGAR TU CELULAR. ¡NO LO IGNORES!

PUNTOS QUE DEBES SABER SOBRE RECONECTARTE Y ESTE CALENDARIO:



- ◆ AUTOCONOCIMIENTO EN TU BOLSILLO: CADA ACTIVIDAD ESTÁ DISEÑADA PARA CONECTAR CONTIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS.
- ◆ DISEÑADO PARA TU ENEATIPO: ESTE CALENDARIO ENTIENDE TUS PUNTOS FUERTES Y TUS ÁREAS DE MEJORA.
- ◆ CONEXIÓN MENSUAL: CADA MES TIENE UN TEMA CENTRAL PARA QUE TRABAJES EN DIFERENTES ÁREAS DE TU VIDA.
- ◆ ES DIVERTIDO: PORQUE EL CRECIMIENTO NO TIENE QUE SER ABURRIDO.
- ◆ HECHO CON AMOR: CADA PÁGINA FUE DISEÑADA PENSANDO EN TI. ❤️
- ◆ ECO-FRIENDLY: PORQUE CUIDAMOS DE TI Y DEL PLANETA.
- ◆ 2025 ES TU AÑO: ESTE CALENDARIO SERÁ TU GUÍA PARA VIVIRLO AL MÁXIMO.

20

ENE

D	L	M	MIE	J	V	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	31	

FEB

D	L	M	MIE	J	V	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	

MAR

D	L	M	MIE	J	V	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	31					

APR

D	L	M	MIE	J	V	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			

MAY

D	L	M	MIE	J	V	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	31

JUN

D	L	M	MIE	J	V	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					

JUL

D	L	M	MIE	J	V	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	31		

AGO

D	L	M	MIE	J	V	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
31						

SEP

D	L	M	MIE	J	V	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			

OCT

D	L	M	MIE	J	V	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	31	

NOV

D	L	M	MIE	J	V	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						

DIC

D	L	M	MIE	J	V	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	31		

25

PLAN MENSUAL TRANSFORMADOR

ANOTA LAS METAS QUE TE GUSTARÍA REALIZAR EN CADA MES.

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE

NOTAS



TABLERO DE SUEÑOS

ANOTA LAS METAS QUE TE GUSTARÍA REALIZAR DURANTE EL AÑO.

ESPIRITUAL

MENTAL

FÍSICO

FINANCIERO

CARRERA

HABILIDADES

AMOR

FAMILIA

SOCIAL

RASTREADOR DE SENTIMIENTOS

SENTIMIENTOS DE BIEN Y MALESTAR CLAVES QUE EL ENEATIPO 1 DEBE MONITOREAR

KEY:

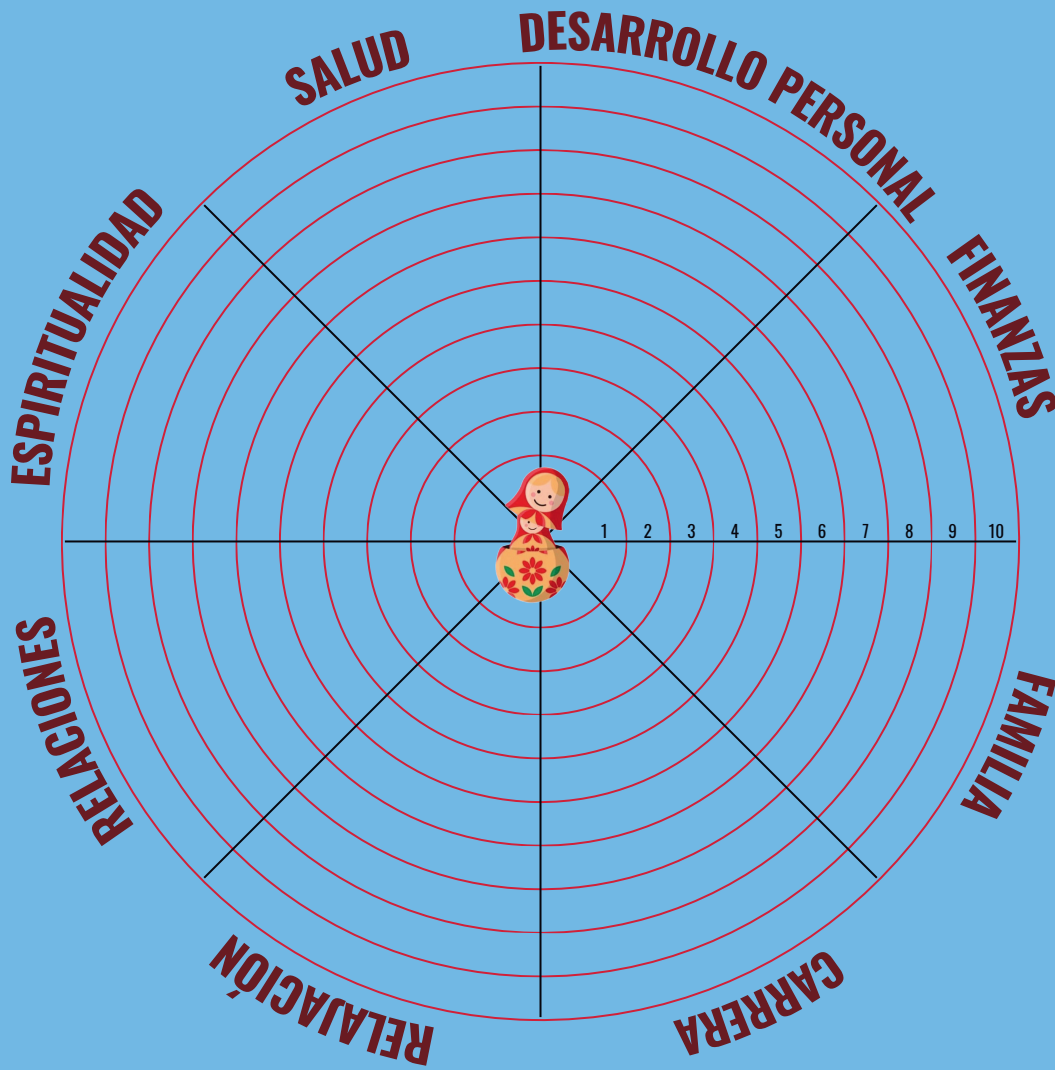
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- ALEGRÍA** CUANDO VE QUE SUS ESFUERZOS POR HACER LO CORRECTO O MEJORAR ALGO DAN RESULTADOS
- CONFIANZA** AL MANTENERSE FIEL A SUS PRINCIPIOS Y CONDUCIRSE CON ÉTICA.
- ORGULLO Y SATISFACCIÓN** DE HABER HECHO LO CORRECTO Y POR LOS LOGROS OBTENIDOS.
- PAZ INTERIOR** POR VIVIR CONFORME A SUS IDEALES Y LUCHANDO POR LA JUSTICIA.
- SEGURIDAD** EN QUE TIENE LOS RECURSOS Y PRINCIPIOS PARA AFRONTAR LOS DESAFÍOS.
- TRANQUILIDAD** CUANDO PEGIBE QUE SU ENTORNO Y SUS ACCIONES ESTÁN EN ORDEN O HA LOGRADO UN EQUILIBRIO ENTRE LAS METAS Y LOS RESULTADOS.
- ANSIEDAD Y AGOBIO** POR ESTAR BAJO DEMASIADA PRESIÓN DE LOGRAR ALTOS ESTÁNDARES DE PERFECCIÓN.
- CULPA Y VERGÜENZA** POR HABER FALLADO A SUS PROPIOS VALORES, NORMAS O EXPECTATIVAS.
- FRUSTRACIÓN** QUE NADA ES SUFICIENTEMENTE BUENO, QUE LAS COSAS NO SALEN COMO DEBERÍAN.
- INDIGNACIÓN** ANTE COMPORTAMIENTOS QUE CONSIDERA INCORRECTOS, INJUSTOS, ABUSIVOS Y FALTOS DE ÉTICA.
- IRA Y HOSTILIDAD** ANTE LAS FALLAS PROPIAS Y AJENAS.
- RESENTIMIENTO** SURGE CUANDO SIENTE QUE HA SIDO TRATADA INJUSTAMENTE O VE QUE LOS DEMÁS NO CUMPLEN CON LOS ESTÁNDARES QUE CONSIDERA CORRECTOS.

RUEDA DE LA VIDA

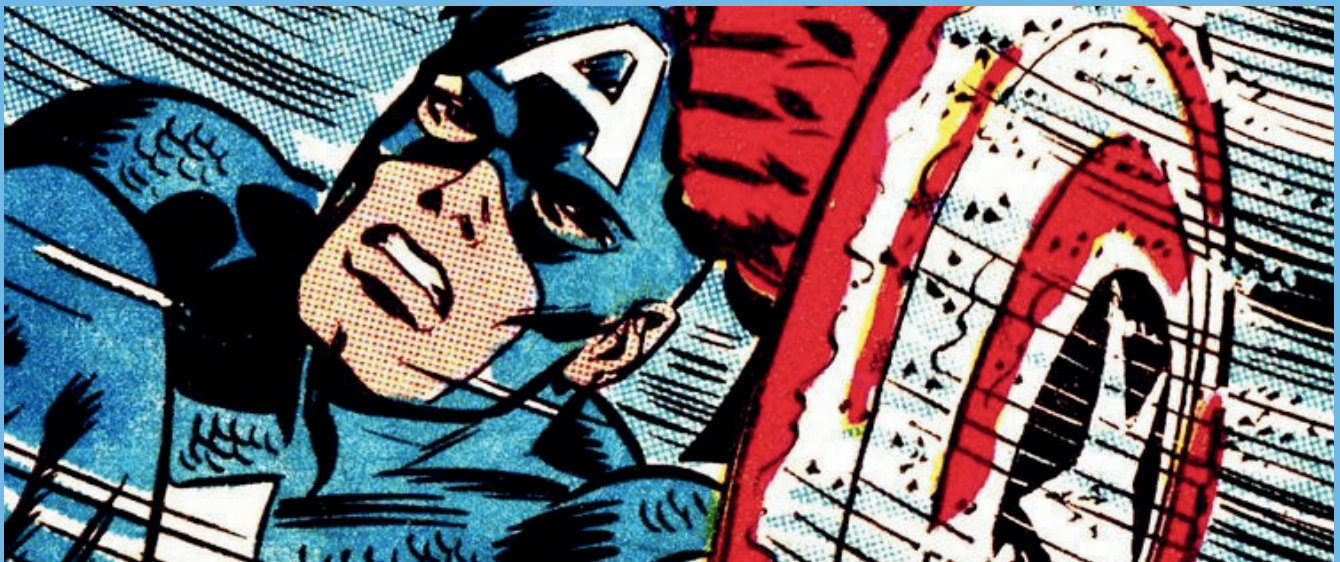
INSTRUCCIONES PARA LLENARLO:

1. EVALÚA TU NIVEL DE SATISFACCIÓN EN CADA CATEGORÍA DEL 1 AL 10, DONDE 1 ES "MUY INSATISFECHO" Y 10 ES "COMPLETAMENTE SATISFECHO".
2. UNE LOS PUNTOS MARCADOS PARA FORMAR UN CONTORNO; ESTE CONTORNO MUESTRA VISUALMENTE EL EQUILIBRIO O DESEQUILIBRIO EN TU VIDA.
3. ANALIZA LAS ÁREAS QUE NECESITAN MAYOR ATENCIÓN, ENFOCÁNDOTE EN AQUELLAS CON PUNTUACIONES MÁS BAJAS.
4. UTILIZA LAS SECCIONES DE "CATEGORÍAS ESENCIALES" Y "NOTAS" PARA ESCRIBIR ACCIONES O REFLEXIONES QUE TE AYUDEN A MEJORAR EN ESAS ÁREAS.




CATEGORÍAS ESENCIALES

NOTAS



"Empieza el año con firmeza y propósito: lidera con el corazón y defiende lo correcto, incluso cuando sea difícil. ¡La justicia siempre prevalece!"

ENERO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			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	

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



"Cree en el poder del amor y la verdad. Cada paso que das con valentía inspira a otros a hacer lo mismo. ¡Eres imparable!"

FEBRERO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						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	

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



"Nunca subestimes el impacto de tus valores. El mundo necesita tu integridad para construir un futuro mejor. ¡Sigue adelante, héroe!"

MARZO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						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					

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



"Enfrenta los desafíos con gracia y fuerza. No importa lo complicado que sea el camino, tu convicción siempre brillará como tu mayor superpoder."

ABRIL

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
		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			

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



"La verdadera fuerza está en hacer lo correcto, incluso cuando nadie lo ve. ¡Tu nobleza transforma el mundo a tu alrededor!"

MAYO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				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

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



"Dos fuerzas invencibles: la justicia y el amor. Combina lo mejor de ambos mundos y muestra al mundo cómo liderar con valores y pasión."

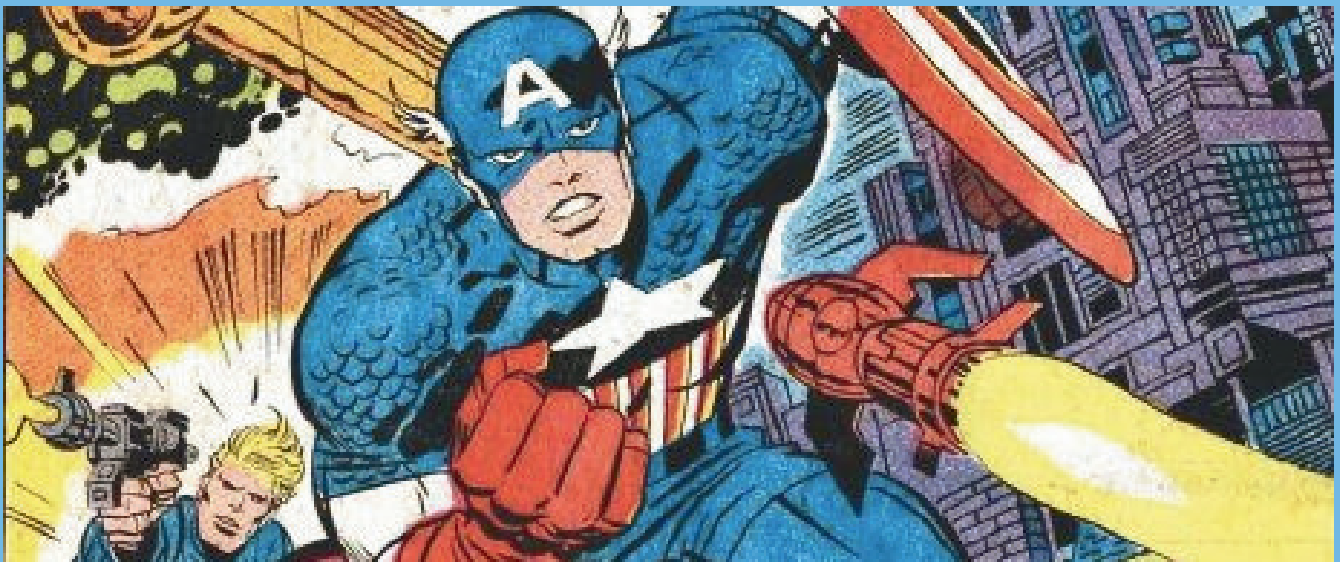
JUNIO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
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					

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



"Cuando el camino se torne difícil, recuerda que el liderazgo no es un título, es una acción. Sé el ejemplo que otros necesitan. ¡El cambio empieza contigo!"

JULIO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
		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		

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



"Tu determinación y empatía son tus mejores armas. Inspira a otros a través de tu ejemplo de valentía y compasión."

AGOSTO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
					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						

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



"Tu disciplina y compromiso son la base de grandes victorias. Confía en tu brújula interna y sigue luchando por lo que es justo."

SEPTIEMBRE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	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				

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



"No temas a los desafíos: son oportunidades disfrazadas para demostrar tu fuerza y valor.
¡El mundo necesita tu luz!"

OCTUBRE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			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	

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



"Recuerda: el verdadero heroísmo está en tus pequeñas acciones diarias que hacen del mundo un lugar mejor. ¡Cada día cuenta!"

NOVIEMBRE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						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						

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



"El trabajo en equipo hace que los sueños sean posibles. Junto a tus aliados, puedes lograr cualquier cosa. ¡Lidera con bondad y confianza!"

DICIEMBRE

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	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			

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOELOGIO | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA |
| <input type="checkbox"/> | INCORPORA LA MEDITACIÓN | <input type="checkbox"/> | PON LÍMITES SALUDABLES |
| <input type="checkbox"/> | TOMA PAUSAS CONSCIENTES | <input type="checkbox"/> | ACEPTA LA IMPERFECCIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD | <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | PROGRAMA TIEMPO PARA HOBBIES |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA EL ARTE | <input type="checkbox"/> | CONECTA CON PERSONAS RELAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTA DE ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | REPITE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | HAZ LISTAS REALISTAS |
| <input type="checkbox"/> | HAZ EJERCICIO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS ERRORES | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL |



RE-CONECTARTE

By Coach Betty Ruiz