



RE-CONECTARTE

ENEATIPO 1

# CALENDARIO



# ¡BIENVENIDO

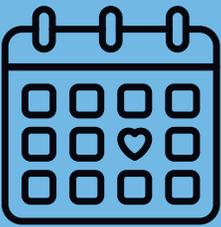
## AL VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO 2025 CON RECONECTARTE!

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.

<b>ENERO</b>	<b>FEBRERO</b>	<b>MARZO</b>	<b>ABRIL</b>
<b>MAYO</b>	<b>JUNIO</b>	<b>JULIO</b>	<b>AGOSTO</b>
<b>SEPTIEMBRE</b>	<b>OCTUBRE</b>	<b>NOVIEMBRE</b>	<b>DICIEMBRE</b>

**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:

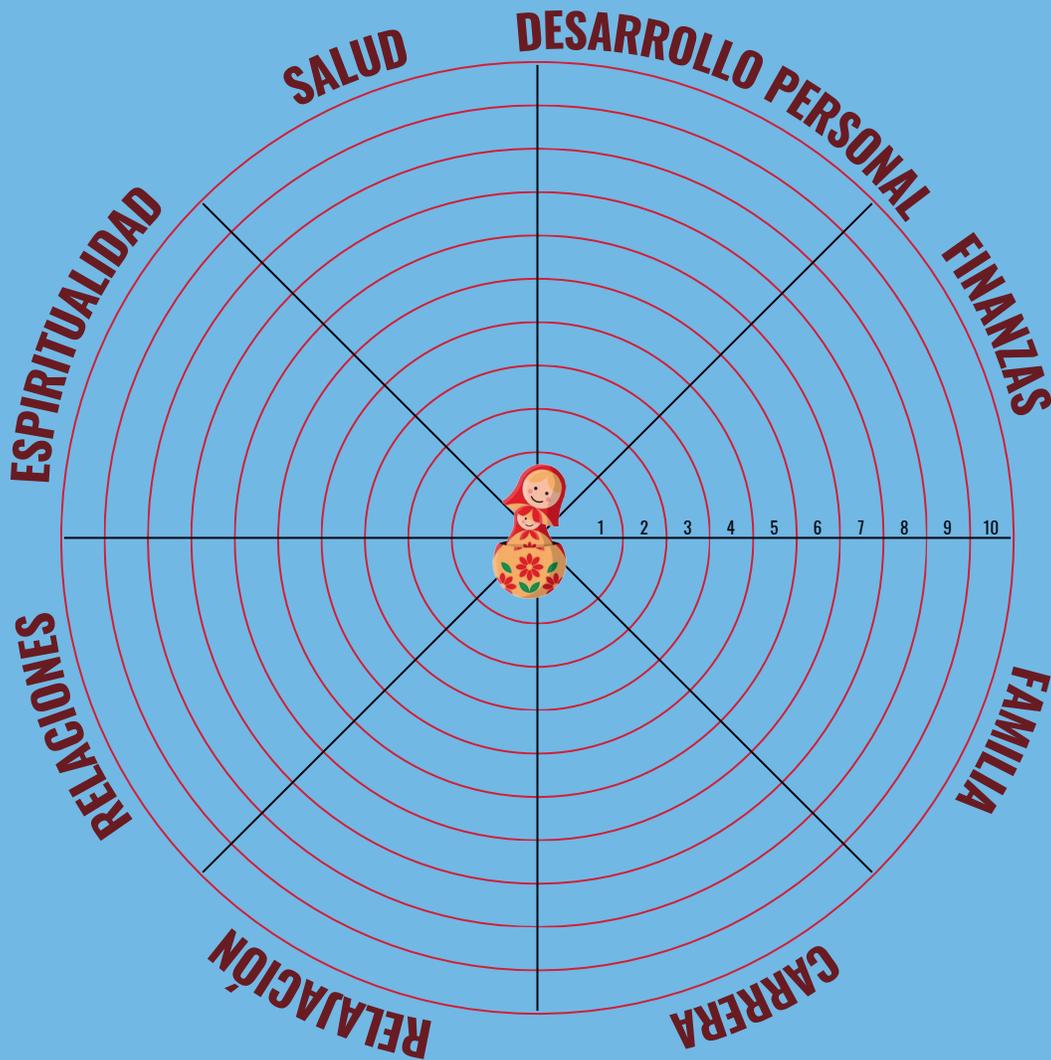
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	<input type="radio"/>											
2	<input type="radio"/>											
3	<input type="radio"/>											
4	<input type="radio"/>											
5	<input type="radio"/>											
6	<input type="radio"/>											
7	<input type="radio"/>											
8	<input type="radio"/>								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



"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