



RE-CONECTARTE

ENEATIPO 2

CALENDARIO



¡BIENVENIDO

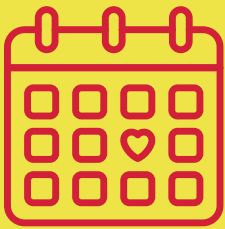
AL VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO 2025 CON RECONECTARTE!

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 2 DEBE MONITOREAR

KEY:

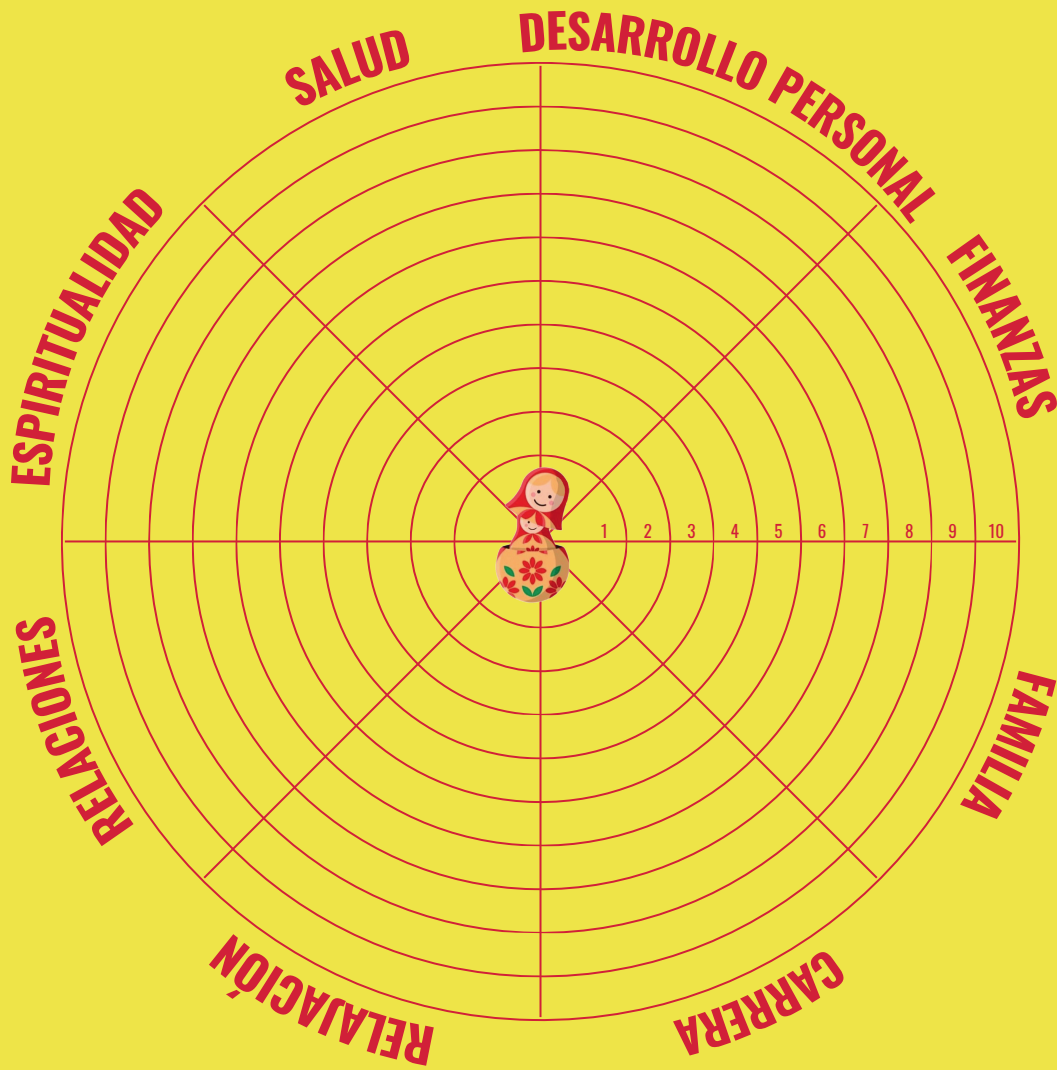
| | E | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 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"/> |

- AFECTO** QUE MUESTRAN AL CUIDAR DE LOS DEMÁS
- ALEGRÍA** AL VER A OTROS FELICES Y AL SENTIRSE IMPORTANTES EN LA VIDA DE LAS PERSONAS QUE AMAN.
- CONEXIÓN** CON LAS PERSONAS QUERIDAS LES GENERA BIENESTAR, PORQUE TEMEN SER RECHAZADOS O NO SER NECESARIOS.
- GRATITUD** CUANDO SU APOYO Y CARIÑO SON VALORADOS Y RECONOCIDOS YA QUE, CUANDO SU AYUDA ES APRECIADA.
- SATISFACCIÓN Y ORGULLO** CUANDO SIENTEN QUE HAN AYUDADO O IMPACTADO POSITIVAMENTE A ALGUIEN Y SU GENEROSIDAD HA SIDO APRECIADA
- PLENITUD:** CUANDO PUEDEN DAR Y RECIBIR AMOR, YA QUE SU IDENTIDAD GIRA EN TORNO A CONECTAR EMOCIONALMENTE CON LOS DEMÁS.
- ANSIEDAD** POR EL MIEDO A NO SER QUERIDOS O A PERDER LA CONEXIÓN CON ALGUIEN IMPORTANTE.
- CULPA** SI PONEN LÍMITES O SI PRIORIZAN SUS PROPIAS NECESIDADES, YA QUE TEME SER EGOÍSTA O NO CUMPLIR SU ROL DE APOYO.
- INSEGURIDAD** CUANDO NO TIENEN A ALGUIEN QUE LO "NECESITE".
- RESENTIMIENTO** CUANDO SUS ESFUERZOS POR AYUDAR NO SON RECONOCIDOS O CUANDO NO SE LES RETRIBUYEN CON LA MISMA ENTREGA.
- RECHAZO** SI NO SE SIENTE APRECIADO
- TRISTEZA** CUANDO SIENTE QUE NO ES NECESARIO O CUANDO PERCIBE QUE LOS DEMÁS NO LO VALORAN COMO ESPERABA.

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



"Tu corazón generoso es tu superpoder. Nunca olvides que, para cuidar a los demás, primero debes cuidar de ti mismo."

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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



"El amor que das es tan poderoso como el que mereces recibir. Ámate tanto como amas al mundo que te rodea."

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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



"Tu bondad es contagiosa. Con grandes actos de ayuda viene también la gran responsabilidad de proteger tu energía."

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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



"El poder más grande que posees es tu empatía. Usa tu fuerza interna para mantener el equilibrio entre dar y recibir."

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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



"Las conexiones que construyes son increíbles, pero recuerda: eres valioso incluso cuando no estás ayudando a los demás."

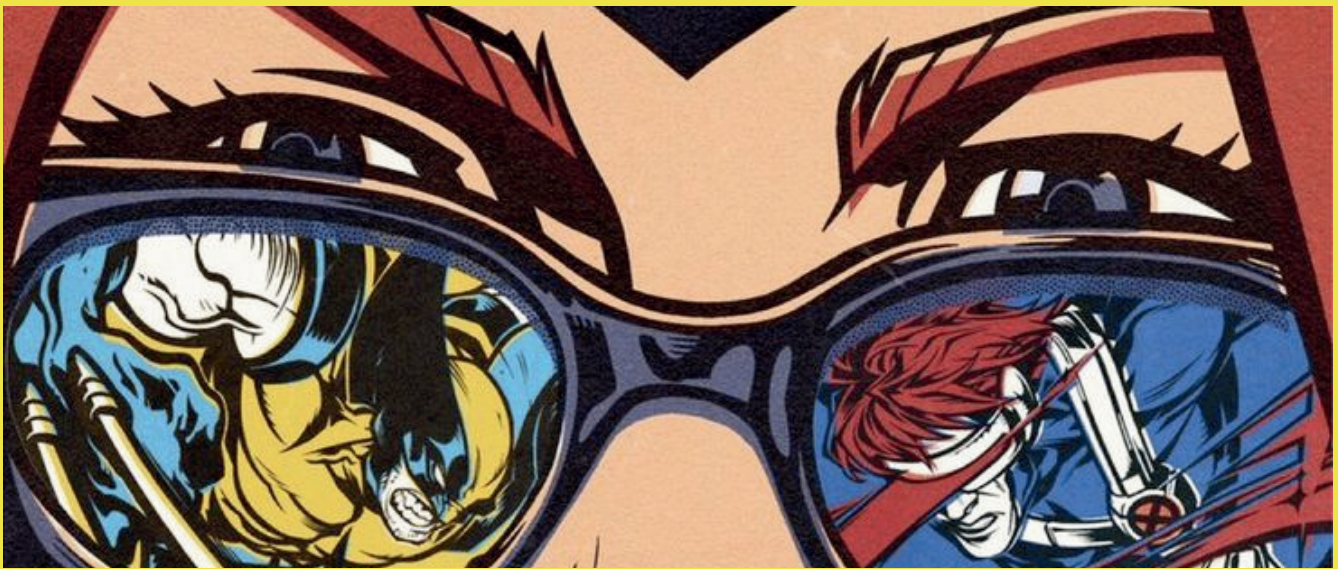
MAYO

| 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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



"La verdadera fuerza radica en conocerte a ti mismo. Conoce tus límites y respétalos para poder brillar con plenitud."

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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



"Tu disposición para ayudar es inspiradora. Nunca olvides que recargar tus fuerzas es también un acto de heroísmo."

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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



"Tu bondad es tu superpoder, pero también lo es tu capacidad de decir 'no' cuando necesitas espacio para ti."

AGOSTO

| 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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



"Eres el héroe de tu propia historia. Haz tiempo para ti mientras sigues siendo un apoyo increíble para los demás."

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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



"La fuerza más poderosa es aquella que viene del amor propio. Cuida tu corazón mientras compartes 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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



"Tu entusiasmo por ayudar cambia vidas. No olvides recargar tu energía para seguir marcando la diferencia."

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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



"El amor que das al mundo merece ser correspondido. Rodéate de quienes valoran tu esencia y te hacen sentir fuerte."

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"/> | DEDICA TIEMPO A TI MISMO | <input type="checkbox"/> | TÓMATE UN DÍA LIBRE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA DECIR "NO" | <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CONTIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE AFIRMACIONES POSITIVAS | <input type="checkbox"/> | RÍETE DE TUS IMPERFECCIONES |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBE EN UN DIARIO | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES CREATIVAS |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS QUE TE VALOREN | <input type="checkbox"/> | APRENDE ALGO NUEVO |
| <input type="checkbox"/> | HAZ ALGO SOLO PARA TI CADA DÍA | <input type="checkbox"/> | ESTABLECE PRIORIDADES |
| <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR | <input type="checkbox"/> | ENCUENTRA MOMENTOS DE SOLEDAD |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHA TUS EMOCIONES | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE TUS LOGROS |
| <input type="checkbox"/> | RECIBE AYUDA SIN CULPA | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA EL AUTOCUIDADO FÍSICO | <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO PROFESIONAL |



RE-CONECTARTE

By Coach Betty Ruiz

WWW.RE-CONECTARTE.COM