



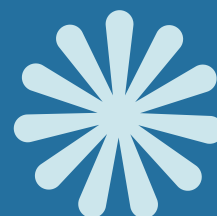
RE-CONECTARTE

ENEATIPO 3

# CALENDARIO



2025



# ¡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.

# 2020

## 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				

# 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 3 DEBE MONITOREAR

KEY:

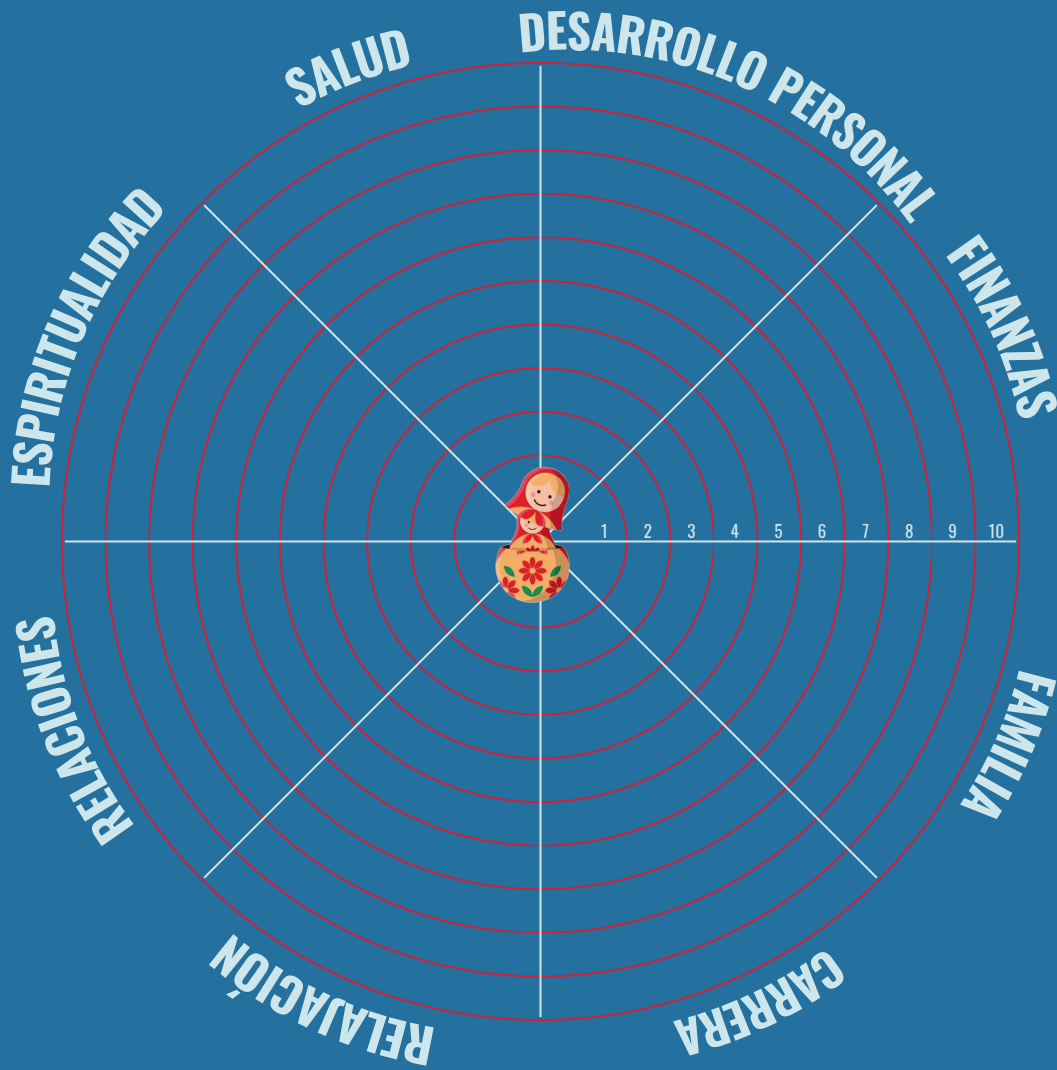
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<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** DE RECIBIR LA VALIDACIÓN EXTERNA Y EL RECONOCIMIENTO SOCIAL, LO CUAL REFUERZA SU AUTOESTIMA.
- CONFIANZA** DE SUS CAPACIDADES Y DE QUE PUEDEN DEMOSTRAR SU VALÍA.
- ENTUSIASMO** CUANDO ESTÁN EN CAMINO HACIA SUS METAS Y SIENTEN QUE ESTÁN PROGRESANDO.
- INTERÉS** DE SUPERACIÓN, INSPIRADO POR LOS DESAFÍOS QUE LO ACERCAN AL ÉXITO.
- ORGULLO** SURGIDO DE LA PERCEPCIÓN DE ÉXITO, COMPETENCIA O VALORACIÓN POSITIVA DE UNO MISMO O DEL GRUPO AL QUE SE PERTENECE.
- SATISFACCIÓN** CUANDO LOGRAN SUS METAS, ALCANZAN SUS OBJETIVOS Y VEN LOS FRUTOS DE SU TRABAJO.
- ANSIEDAD** POR MANTENER SU IMAGEN DE ÉXITO; TEMOR A FRACASAR.
- DESMOTIVACIÓN** SI SIENTEN QUE SUS ESFUERZOS NO VALEN LA PENA O QUE NO TIENEN UNA META CLARA.
- INSEGURIDAD** TIENEN MIEDO DE NO SER LO SUFICIENTEMENTE VALIOSOS SIN LOGROS O RECONOCIMIENTO EXTERNO.
- ORGULLO** CUANDO SE SIENTE EN EXCESO, PUES PUEDE DERIVAR EN ARROGANCIA O EGOCENTRISMO.
- SOLEDAD** AL ENFOCARSE DEMASIADO EN EL TRABAJO Y LA PRODUCTIVIDAD, PUEDEN DESCONECTARSE DE SUS EMOCIONES Y RELACIONES.
- VERGÜENZA** SE SIENTEN INCÓMODOS O INSEGUROS SI CREEN QUE HAN FALLADO O SI SU IMAGEN SE VE AFECTADA.

# 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

---

---


---

---



"El verdadero éxito no es solo lo que logras, sino quién te conviertes en el camino.  
Sé auténtico, brilla con tu luz propia."

# 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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |





"Tu fuerza y confianza son impresionantes, pero nunca olvides que el corazón también es un arma poderosa."

# 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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |



"El éxito más grande es ser fiel a ti mismo. Brilla con autenticidad y verás cómo inspiras a otros."

# MARZO

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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |



"Tu poder no solo está en lo que logras, sino en cómo cuidas de ti mismo mientras lo haces."

# 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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |



"Las mejores metas son las que reflejan tu esencia. Sé valiente y sigue tu pasión."

# 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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |



"Tu grandeza no radica solo en tus logros, sino en cómo enfrentas los desafíos con corazón y valor."

# 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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |





"No olvides que eres más que tus títulos. Tu autenticidad es lo que realmente te hace destacar."

# 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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |



"Ser un líder significa conocerte a ti mismo. Encuentra tu equilibrio y muestra al mundo tu verdadero poder."

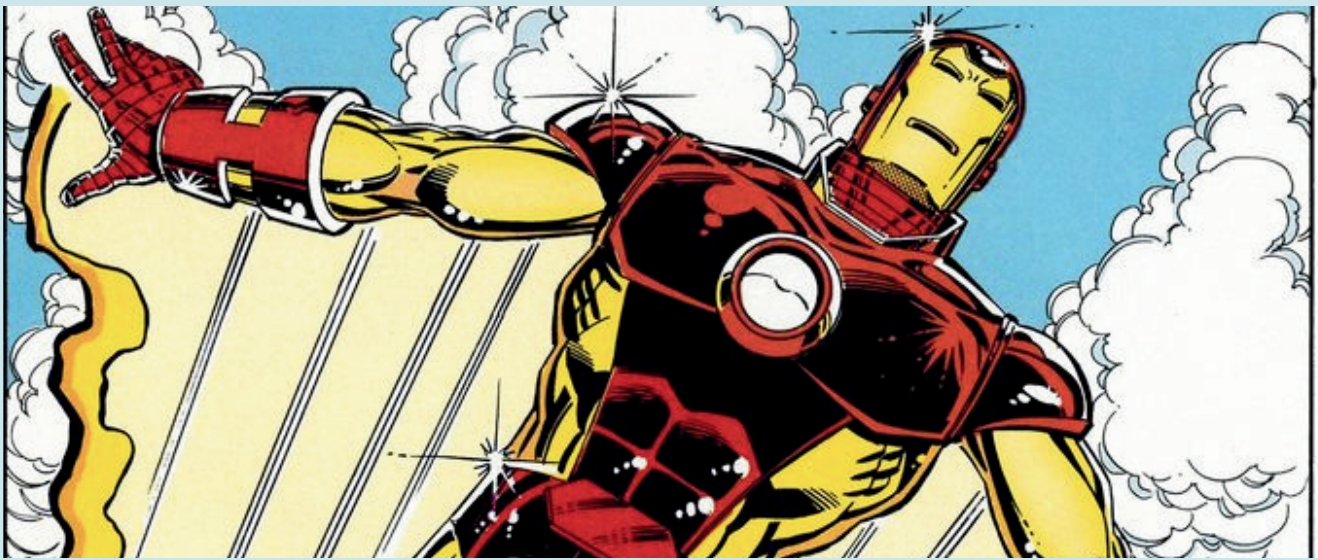
# AGOSTO

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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |



"El mundo admira tus logros, pero no olvides que tu verdadero brillo viene de dentro."

# SEPTIEMBRE

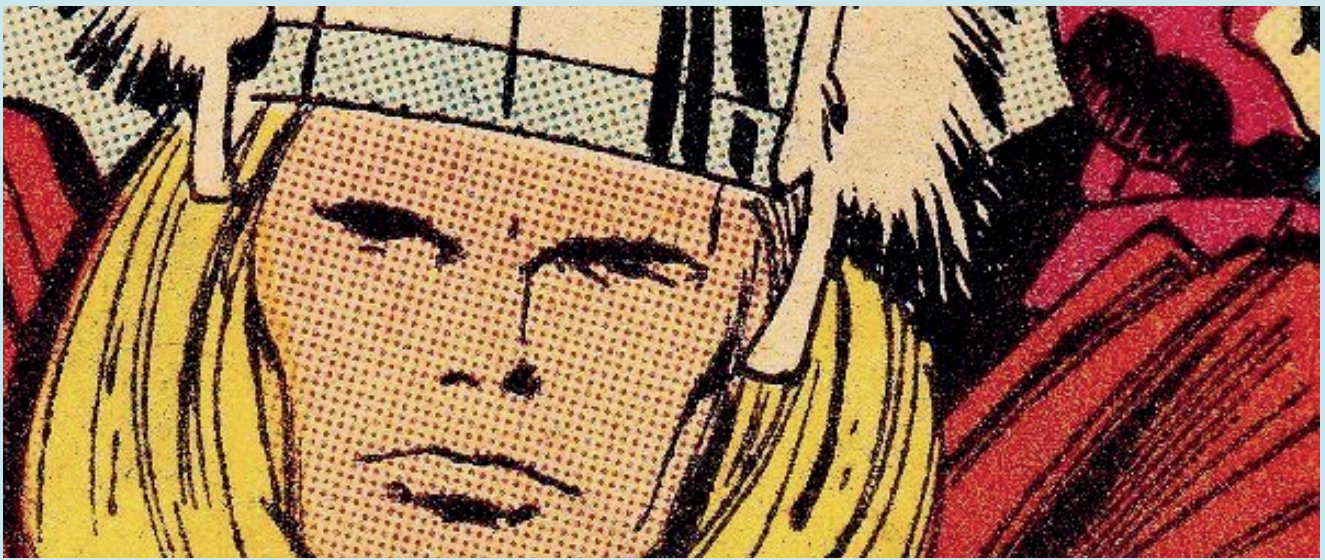
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



# 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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |



"Ser fuerte es importante, pero ser auténtico lo es aún más. ¡Hazlo a tu manera!"

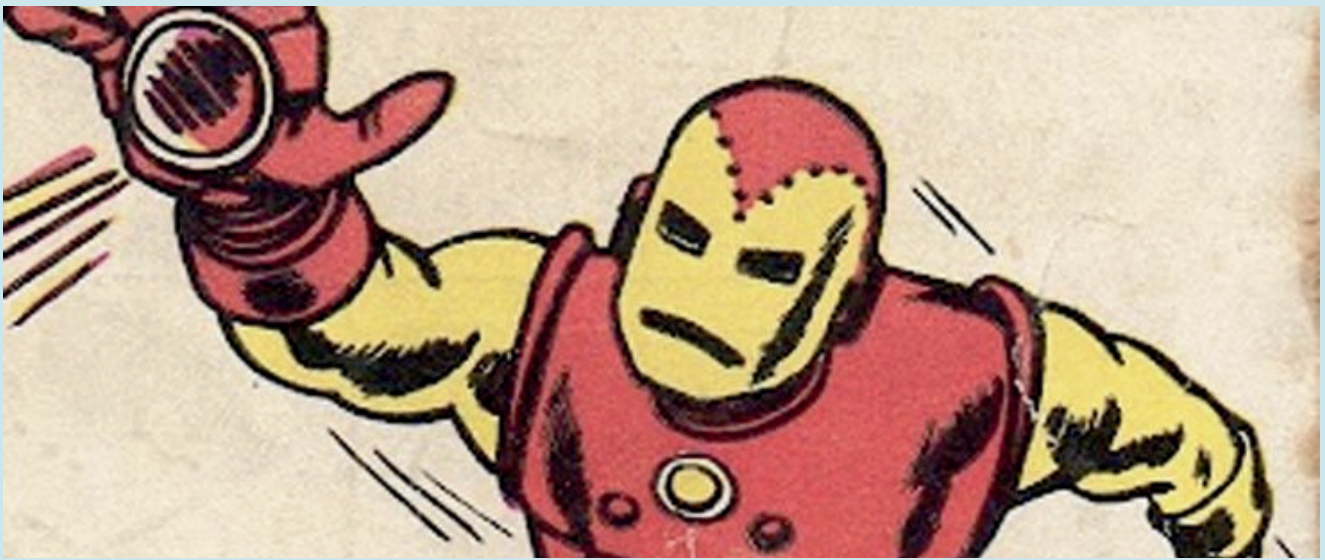
# OCTUBRE

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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |



"El éxito no está en la perfección, sino en avanzar con propósito.  
Sé la inspiración que ya eres."

# 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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |





"El equipo más fuerte está hecho de autenticidad y confianza.  
¡Lidera con ambas y llegarás lejos!"

# 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"/> | TÓMATE DESCANSOS REGULARES                             | <input type="checkbox"/> | ACEPTA TUS IMPERFECCIONES Y ERRORES                       |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE METAS PERSONALES, NO SOLO PROFESIONALES         | <input type="checkbox"/> | ESCUCHA MÚSICA QUE TE RELAJE EN LUGAR DE MOTIVARTE        |
| <input type="checkbox"/> | RECONOCE TUS LOGROS, PERO NO TE DEFINAS SOLO POR ELLOS | <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA GRATITUD POR LO QUE YA TIENES                 |
| <input type="checkbox"/> | RODÉATE DE PERSONAS AUTÉNTICAS Y SIN AGENDAS OCULTAS   | <input type="checkbox"/> | ESCRIBE UN DIARIO PARA EXPLORAR TU AUTENTICIDAD           |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICA LA AUTENTICIDAD                               | <input type="checkbox"/> | DEDICA TIEMPO A LA FAMILIA Y AMIGOS SIN HABLAR DE TRABAJO |
| <input type="checkbox"/> | MEDITA PARA RECONECTAR CON TU SER, NO CON TUS METAS    | <input type="checkbox"/> | APAGA LAS REDES SOCIALES Y VIVE EL MOMENTO                |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORA HOBBIES SIN INTENCIÓN DE DESTACAR              | <input type="checkbox"/> | DEFINE TUS VALORES FUNDAMENTALES Y SÍGUELOS               |
| <input type="checkbox"/> | BUSCA APOYO EMOCIONAL CUANDO TE SIENTAS PRESIONADO     | <input type="checkbox"/> | REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LIBERAR ESTRÉS           |
| <input type="checkbox"/> | DEFINE EL ÉXITO EN TUS PROPIOS TÉRMINOS                | <input type="checkbox"/> | APRENDE A DELEGAR TAREAS                                  |
| <input type="checkbox"/> | DUERME BIEN  | <input type="checkbox"/> | CELEBRA TU HUMANIDAD, NO SOLO TUS ÉXITOS                  |



# RE-CONNECTARTE

By Coach Betty Ruiz

[WWW.RE-CONNECTARTE.COM](http://WWW.RE-CONNECTARTE.COM)