



RE-CONECTARTE

ENEATIPO 4

CALENDARIO



¡BIENVENIDO

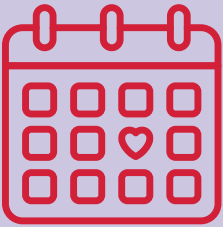
AL VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO 2025 CON RECONECTARTE!

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.

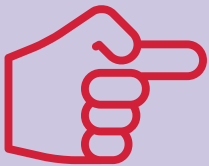
¡PORQUE 2025 SERÁ TU AÑO DE EQUILIBRIO, HUMOR Y AUTOCONOCIMIENTO!

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 4 DEBE MONITOREAR

KEY:

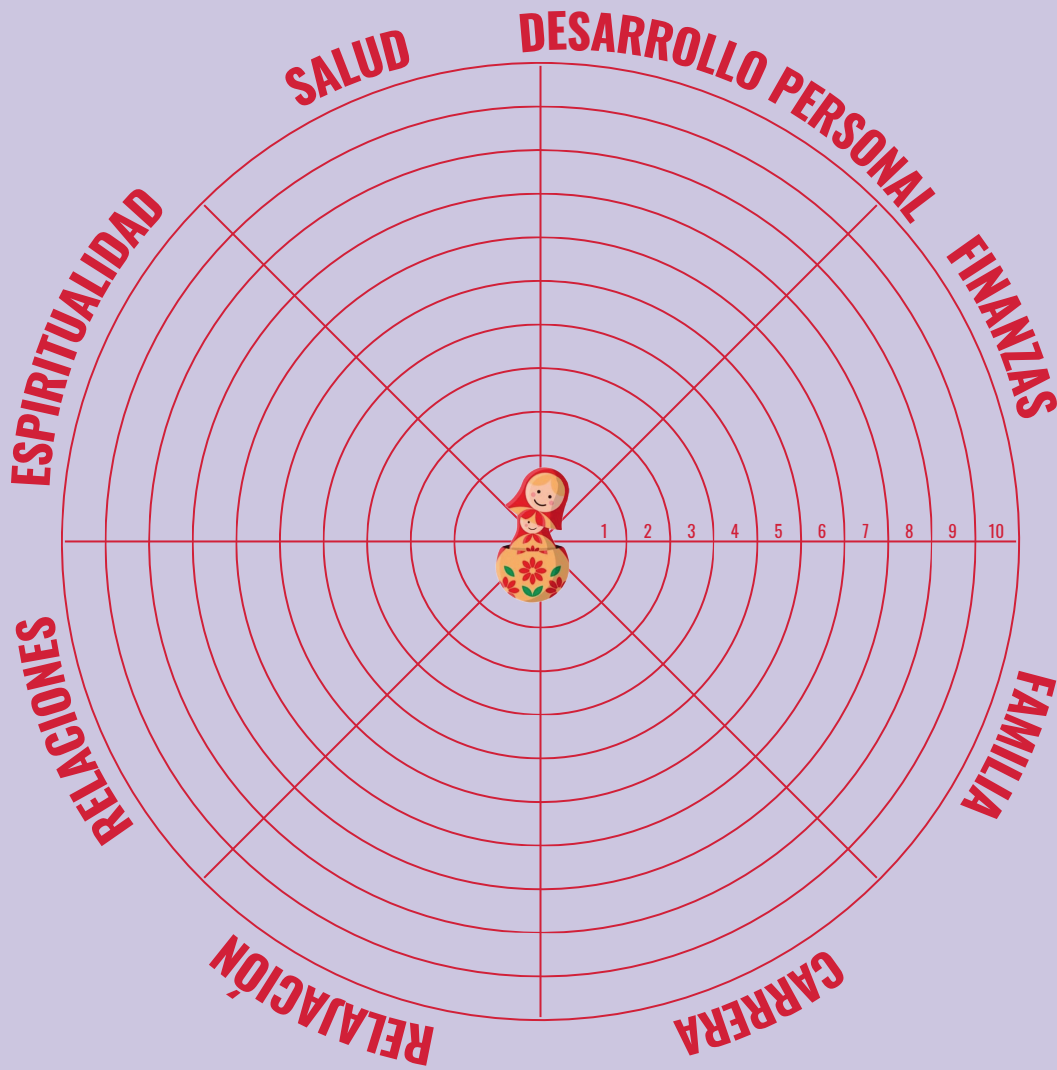
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>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

- AUTENTICIDAD** SE SIENTEN PLENOS CUANDO PUEDEN EXPRESARSE DE MANERA GENUINA Y SER ACEPTADOS POR QUIENES SON.
- CONEXIÓN EMOCIONAL** SIENTEN FELICIDAD CUANDO LOGRAN UNA SENSACIÓN DE CERCANÍA Y COMPRENSIÓN MUTUA EN FORMA DE RELACIONES PROFUNDAS Y SIGNIFICATIVAS.
- CREATIVIDAD** EXPERIMENTAN SATISFACCIÓN CUANDO PUEDEN PLASMAR SU MUNDO INTERIOR EN ARTE, ESCRITURA O CUALQUIER FORMA DE EXPRESIÓN.
- ESPERANZA Y PLENITUD** CUANDO ENCUENTRAN SU PROPIO PROPÓSITO Y SIGNIFICADO EN LA VIDA.
- ÉXTASIS** SIENTEN UNA ALEGRÍA EXTREMA Y CONEXIÓN CON ALGO MÁS GRANDE (ARTE, ESPIRITUALIDAD, AMOR)
- INSPIRACIÓN** CUANDO SE ENTUSIASMA POR EXPERIENCIAS ESTÉTICAS, SIMBÓLICAS Y EMOCIONALES.
- DOLOR EMOCIONAL** CUANDO NO LOGRAN SENTIRSE ÚNICOS O ESPECIALES O SE SIENTEN INCOMPRENDIDOS O INSUFICIENTES
- ENVIDIA E INSATISFACCIÓN** AL COMPARARSE CON OTROS, SIENTE QUE LOS DEMÁS TIENEN ALGO QUE ÉL NO
- FRUSTRACIÓN** CUANDO LA REALIDAD NO CUMPLE CON SU IDEALISMO O CUANDO SUS EMOCIONES NO SON VALORADAS.
- MELANCOLÍA Y TRISTEZA** DEBIDO A SU SENSACIÓN PROFUNDA Y FRECUENTE DE QUE HAY ALGO QUE LE FALTA ALGO PARA ESTAR "COMPLETO".
- ORGULLO** CUANDO SE SIENTEN TAN ÚNICOS Y ESPECIALES QUE CAEN EN LA ARROGANCIA O EL EGOCENTRISMO.
- SOLEDAD** CUANDO SE SIENTE INCOMPRENDIDO Y DIFERENTE, LO QUE LO HACE EXPERIMENTAR AISLAMIENTO EMOCIONAL.

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 visión única puede abrir portales hacia nuevas posibilidades.
¡Confía en tu magia interior!"

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



**"Abraza tus emociones como un puente hacia tu fuerza.
Dentro de ti hay un poder extraordinario."**

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



"Tu creatividad puede cambiar realidades. La clave está en creer en ti mismo."

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



"Incluso en los momentos oscuros, tus emociones te guían hacia la luz."

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



"Cada decisión que tomas crea un nuevo camino. Hazlo desde tu autenticidad."

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



"Tu conexión emocional es una herramienta poderosa para transformar el mundo."

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



"La magia que buscas siempre ha estado dentro de ti. ¡Déjala brillar!"

JULIO

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



"Aceptar tu vulnerabilidad te hará invencible. Es parte de tu fortaleza."

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



"Tu creatividad no tiene límites. Atrévete a cruzar nuevos umbrales."

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



"La sombra no es tu enemiga; es el lugar donde crece tu fuerza interior."

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



"Lo que sueñas puede hacerse realidad si confías en tu poder interior."

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



"Las emociones profundas que sientes son la clave para descubrir tu verdadero yo."

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"/> | ESCRIBIR UN DIARIO DE EMOCIONES. | <input type="checkbox"/> | PINTAR O DIBUJAR ALGO QUE REPRESENTA SU DÍA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE REFLEJE SU ESTADO DE ÁNIMO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR YOGA O MEDITACIÓN ENFOCADA EN LA CREATIVIDAD |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO PERSONAL CON ELEMENTOS ÚNICOS | <input type="checkbox"/> | LEER POESÍA O LITERATURA INSPIRADORA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A UN LUGAR LLENO DE NATURALEZA Y COLORES VIVOS | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE DESPIERTE SU IMAGINACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA CARTA A SU FUTURO YO | <input type="checkbox"/> | CREAR UNA PLAYLIST QUE CUENTE SU HISTORIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA REFLEXIVA | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA QUE NUNCA HAYAN INTENTADO |
| <input type="checkbox"/> | DIBUJAR UN MANDALA PARA COLOREAR | <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON UN ESTILO DE ROPA DIFERENTE |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR AFIRMACIONES POSITIVAS FRENTE AL ESPEJO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR ARTE EN UN MUSEO O GALERÍA |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON RECORTES DE REVISTAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR FOTOS DE PAISAJES O DETALLES QUE LOS INSPIREN |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR UN HOBBY OLVIDADO | <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN UN TALLER CREATIVO |



RE-CONECTARTE

By Coach Betty Ruiz

WWW.RE-CONECTARTE.COM