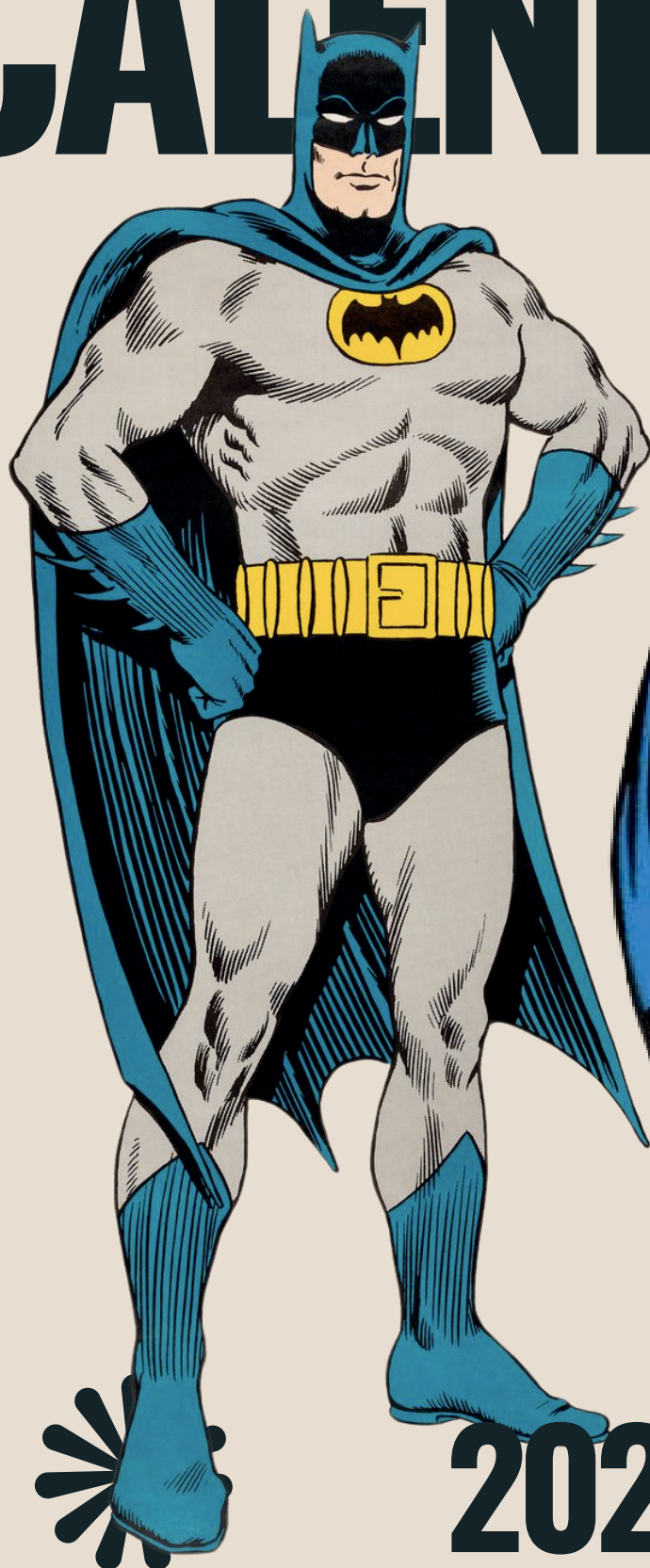




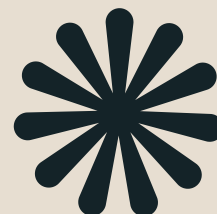
RE-CONECTARTE

ENEATIPO 5

# CALENDARIO



2025



# ¡BIENVENIDO

## AL VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO 2025 CON RECONECTARTE!

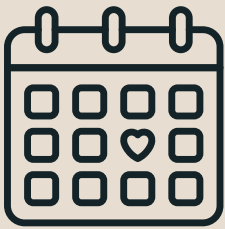
ESTE CALENDARIO NO SOLO MARCA DÍAS; ES TU COMPAÑERO PARA REFLEXIONAR, CRECER Y RECONECTAR CON TU ESENCIA.

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!

---

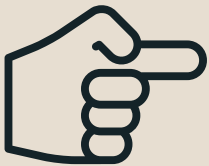
### REGLAS DE LLENADO:



- ¡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.

# 20

## ENE

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    |    | 1   | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8   | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15  | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22  | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29  | 30 | 31 |    |

## FEB

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    |    |     |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5   | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19  | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26  | 27 | 28 |    |

## MAR

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    |    |     |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5   | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19  | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26  | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |     |    |    |    |

## APR

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2   | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9   | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23  | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30  |    |    |    |

## MAY

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    |    |     | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7   | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14  | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21  | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28  | 29 | 30 | 31 |

## JUN

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4   | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11  | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18  | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25  | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |     |    |    |    |

## JUL

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2   | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9   | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23  | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30  | 31 |    |    |

## AGO

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    |    |     |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6   | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13  | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20  | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27  | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |     |    |    |    |

## SEP

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2   | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9   | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23  | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30  |    |    |    |

## OCT

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    |    | 1   | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8   | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15  | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22  | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29  | 30 | 31 |    |

## NOV

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    |    |     |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5   | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19  | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26  | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |     |    |    |    |

## DIC

| D  | L  | M  | MIE | J  | V  | S  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2   | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9   | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23  | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30  | 31 |    |    |

# 25

# PLAN MENSUAL TRANSFORMADOR

ANOTA LAS METAS QUE TE GUSTARÍA REALIZAR EN CADA MES.

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

**NOTAS**

---

---

---

---





# TABLERO DE SUEÑOS

ANOTA LAS METAS QUE TE GUSTARÍA REALIZAR DURANTE EL AÑO.

**ESPIRITUAL**

**MENTAL**

**FÍSICO**

**FINANCIERO**

**CARRERA**

**HABILIDADES**

**AMOR**

**FAMILIA**

**SOCIAL**

# RASTREADOR DE SENTIMIENTOS

## SENTIMIENTOS DE BIEN Y MALESTAR CLAVES QUE EL ENEA TIPO 5 DEBE MONITOREAR

### KEY:

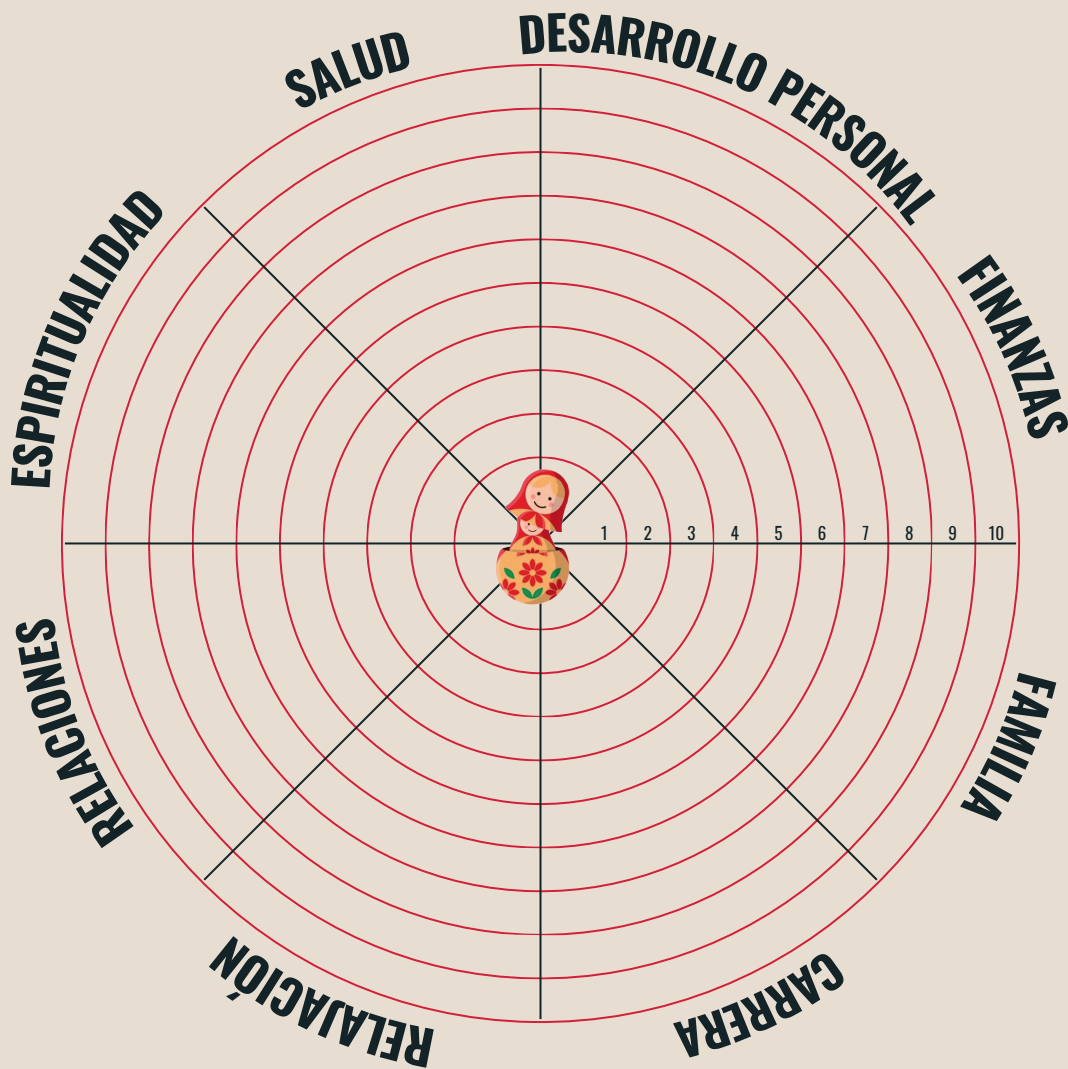
|    | E                     | F                     | M                     | A                     | M                     | J                     | J                     | A                     | S                     | O                     | N                     | D                     |
|----|-----------------------|-----------------------|---------------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

- ASOMBRO** ANTE LA INMENSIDAD DEL CONOCIMIENTO E INSPIRACIÓN PARA SEGUIR APRENDIENDO Y COMPARTIR SU CONOCIMIENTO.
- CALMA Y SERENIDAD** AL LOGRAR AISLARSE DEL RUIDO EXTERIOR Y REFLEXIONAR.
- CLARIDAD** CUANDO DOMINA UN ÁREA DE CONOCIMIENTO Y ENTIENDE EL MUNDO CON LÓGICA Y PROFUNDIDAD.
- CONFIANZA** CUANDO SABE QUE TIENE EL CONOCIMIENTO NECESARIO
- INDEPENDENCIA** DE SER AUTOSUFICIENTE Y DE “NO NECESITAR DE NADA NI NADIE”
- SEGURIDAD** CUANDO DOMINA UN TEMA Y TIENEN EL CONOCIMIENTO Y LOS RECURSOS PARA ENFRENTAR CUALQUIER SITUACIÓN.
- AISLAMIENTO Y DESCONEXIÓN EMOCIONAL** CUANDO SU NECESIDAD DE PROTEGER SU ESPACIO LOS LLEVA A DISTANCIARSE DE LOS DEMÁS Y SENTIRSE DESCONECTADO Y SOLO.
- ANSIEDAD** CUANDO SE PREOCUPA POR NO TENER SUFICIENTES CONOCIMIENTOS O RECURSOS PARA ENFRENTAR IMPREVISTOS.
- DESCONFIANZA** AL SENTIRSE INSEGURO ANTE PERSONAS O SITUACIONES QUE PERCIBE COMO INVASIVAS.
- FRUSTRACIÓN** CUANDO NO TIENE TIEMPO O ESPACIO SUFICIENTE PARA PROCESAR INFORMACIÓN, PUEDEN SENTIRSE SATURADOS.
- CODICIA O AVARICIA** CUANDO EL MIEDO A LA ESCASEZ IMPULSA A ACUMULAR RECURSOS EN EXCESO O A NO COMPARTIRLOS.
- INCERTIDUMBRE** SENSACIÓN DE DUDA SOBRE EL FUTURO Y LA DISPONIBILIDAD DE RECURSOS

# 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 mente es tu superpoder. Recuerda que el conocimiento también es luz en la oscuridad."

# 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |



"La curiosidad es tu mejor herramienta. Expande tu visión y alcanza lo imposible."

# 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |





"En el silencio encuentras claridad. Tu enfoque es tu mayor fortaleza."

# 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |



"Cada reto es una oportunidad para aprender algo nuevo. ¡Explóralo!"

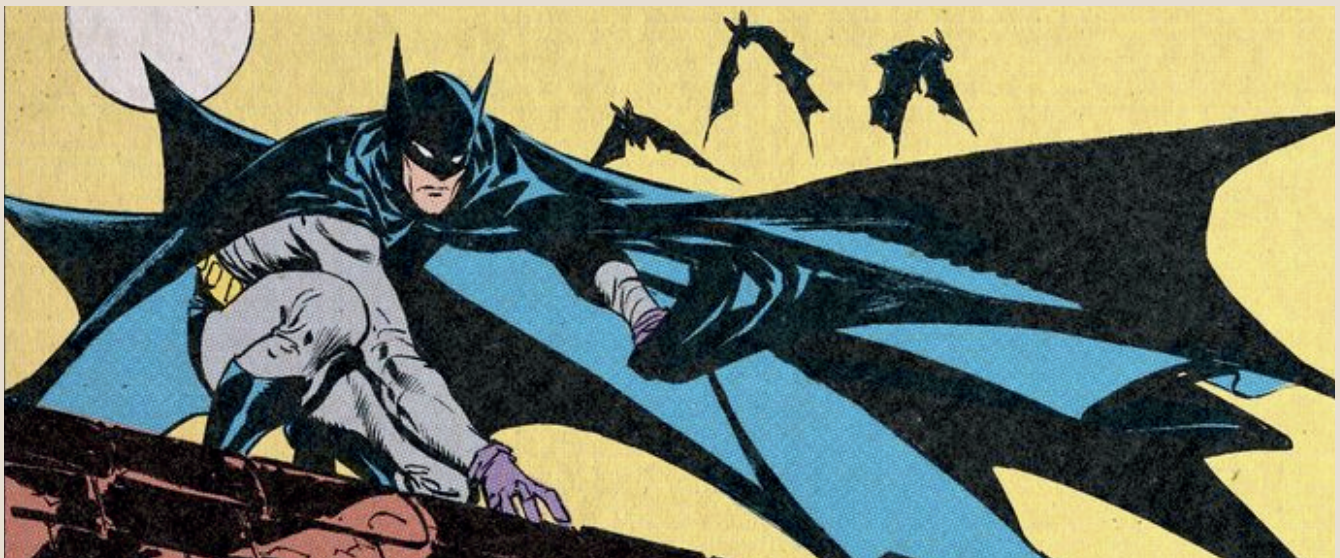
# ABRIL

| 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |



"Planificar con precisión te permite estar siempre un paso adelante. Usa tu astucia."

# 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |





"Tu ingenio puede resolver cualquier desafío. Confía en tus ideas."

# 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |



"Incluso en la oscuridad, tu lógica ilumina el camino. Sé paciente contigo mismo."

# 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |



"El conocimiento es infinito, pero recuerda disfrutar el proceso de aprender."

# 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |



"Tu habilidad para analizar te convierte en un verdadero estratega. Usa esa ventaja."

# SEPTIEMBRE

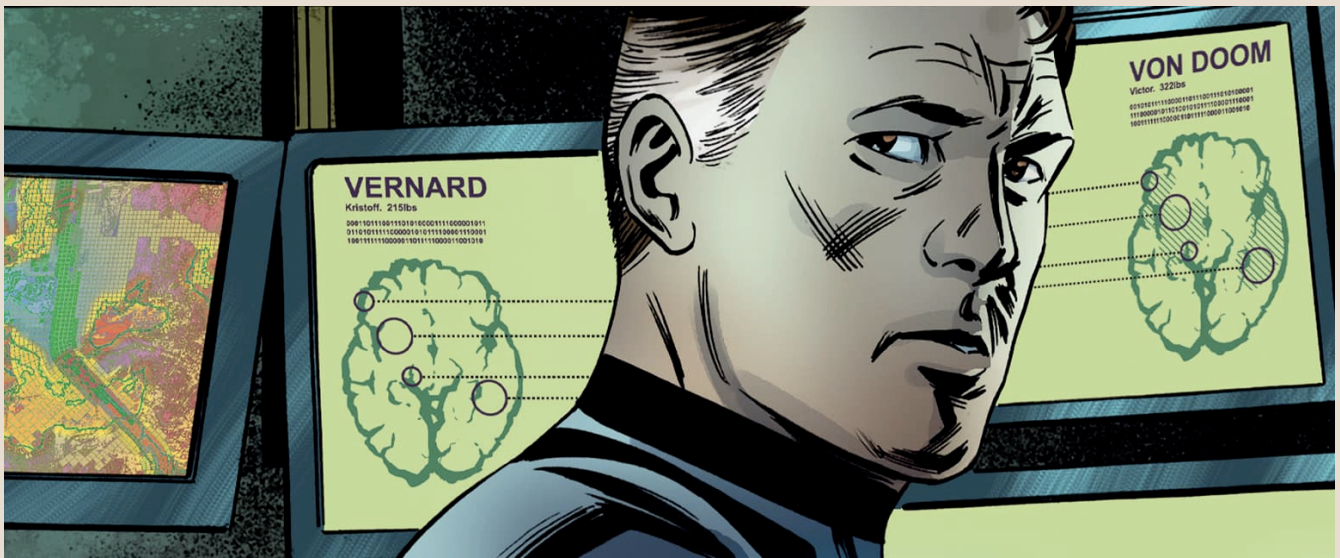
| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         | 1     | 2      | 3         | 4      | 5       | 6      |
| 7       | 8     | 9      | 10        | 11     | 12      | 13     |
| 14      | 15    | 16     | 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |





"La flexibilidad mental te llevará a descubrir soluciones extraordinarias."

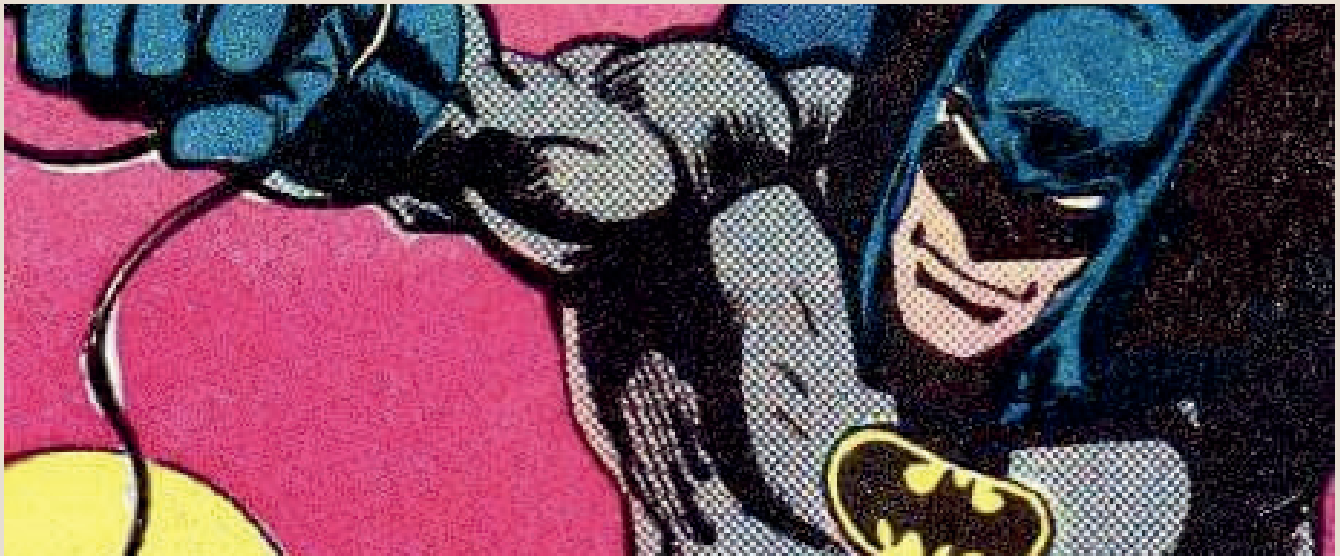
# OCTUBRE

| 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |



"La preparación es tu mejor aliada. Confía en tu capacidad para prever lo inesperado."

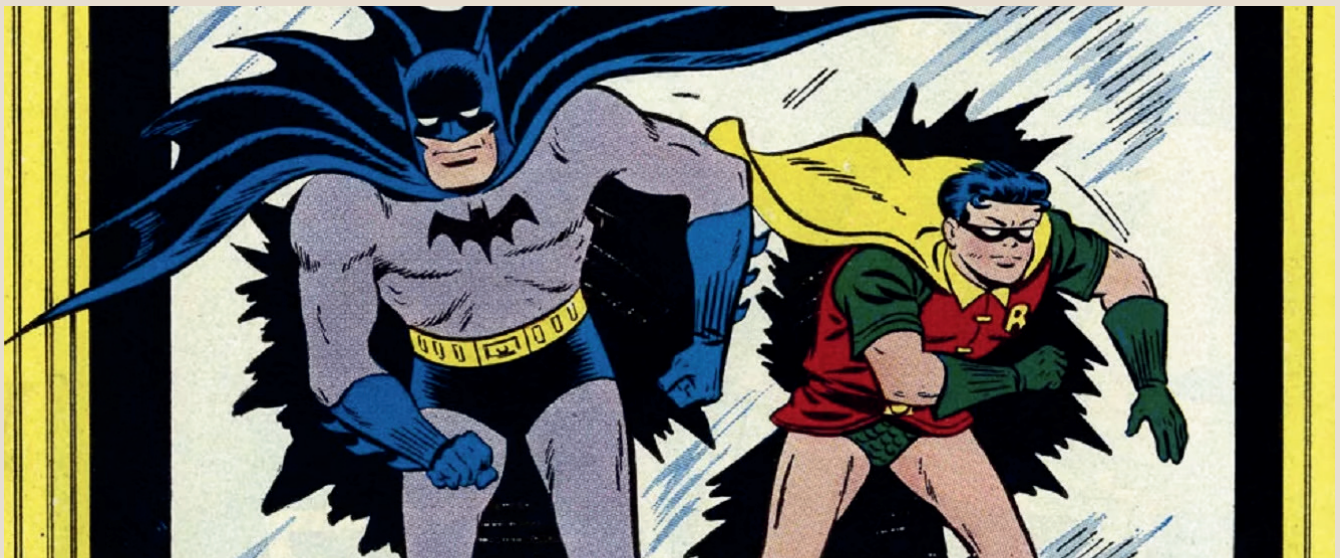
# NOVIEMBRE

| 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |



“Tus ideas pueden cambiar el mundo. No temas compartirlas con quienes las necesiten.”

# 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"/> | RESERVAR UN TIEMPO DIARIO SIN TECNOLOGÍA            | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE UN TEMA NUEVO                    |
| <input type="checkbox"/> | APRENDER ALGO NUEVO EN UN CURSO ONLINE              | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE LOGROS PERSONALES                 |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR PREGUNTAS PARA EXPLORAR EN UN DIARIO       | <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR MIENTRAS REFLEXIONAN                 |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN ESPACIO DE TRABAJO O ESTUDIO           | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA CALMAR LA MENTE    |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO EN UN LUGAR TRANQUILO                  | <input type="checkbox"/> | CONSTRUIR ALGO PEQUEÑO COMO UN ROMPECABEZAS O MODELO |
| <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR UN DÍA SIN COMPROMISOS SOCIALES           | <input type="checkbox"/> | APRENDER UNA HABILIDAD MANUAL                        |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO                | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DEL TELÉFONO POR UNA HORA              |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "MANUAL PERSONAL" DE IDEAS Y CONOCIMIENTOS | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UNA LISTA DE PREGUNTAS EXISTENCIALES        |
| <input type="checkbox"/> | EXPLORAR NUEVAS RUTAS PARA CAMINAR O CORRER         | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE                     |
| <input type="checkbox"/> | REFLEXIONAR SOBRE SUS VALORES MÁS PROFUNDOS         | <input type="checkbox"/> | DISEÑAR UNA RUTINA DIARIA MÁS EFICIENTE              |



# RE-CONNECTARTE

By Coach Betty Ruiz

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