



RE-CONECTARTE

ENEATIPO 6

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			

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 6 DEBE MONITOREAR

KEY:

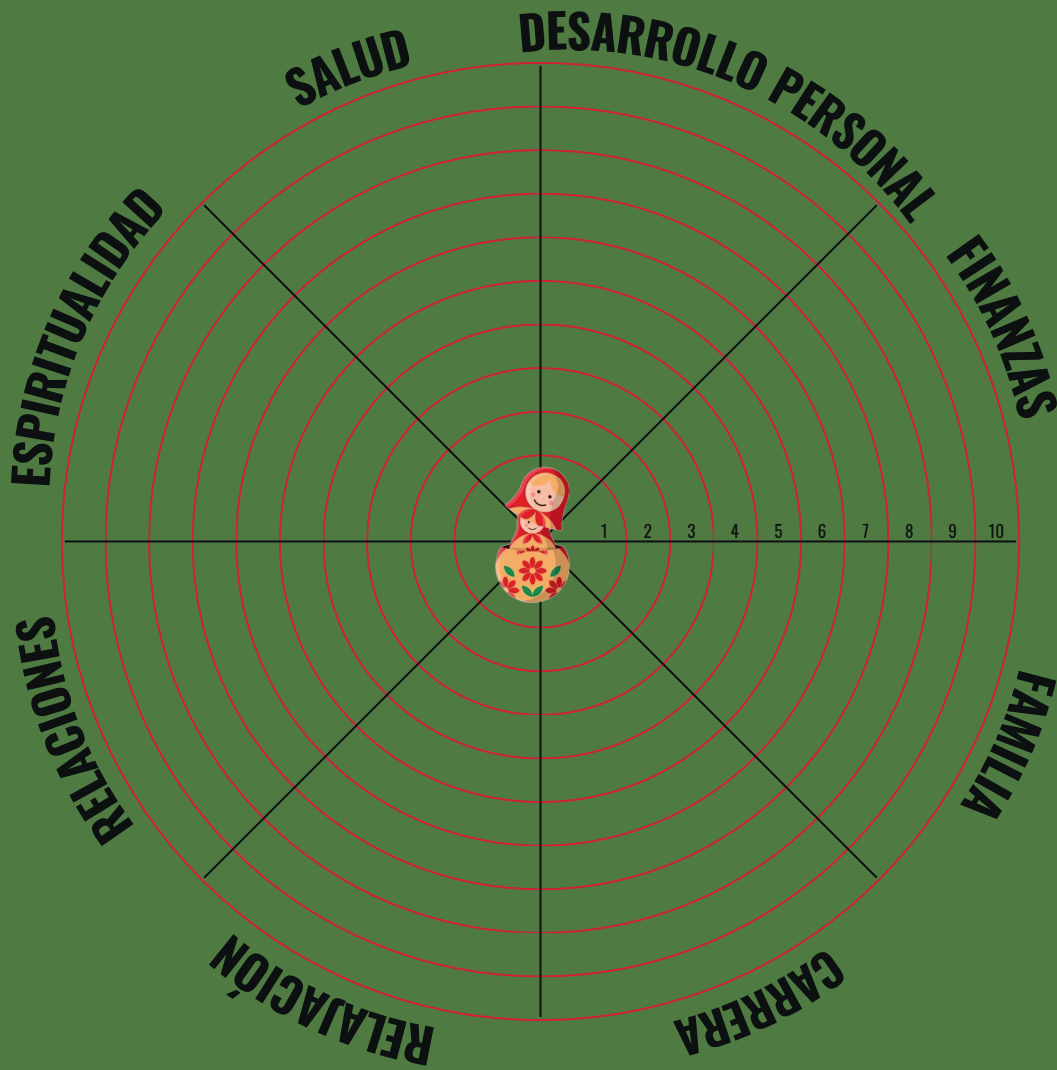
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>

- ALIVIO** CUANDO LAS PREOCUPACIONES DESAPARECEN O SE RESUELVEN
- CALMA** CUANDO LOGRAN CONTROLAR SUS PENSAMIENTOS ANSIOSOS
- CONFIANZA** CUANDO VALORA EL APOYO, PROTECCIÓN Y LEALTAD QUE LES BRINDAN LOS DEMÁS.
- ORGULLO** SURGIDO DE LA PERCEPCIÓN DE ÉXITO, COMPETENCIA O VALORACIÓN POSITIVA DE UNO MISMO O DEL GRUPO AL QUE SE PERTENECE.
- SEGURIDAD** CUANDO TIENEN ESTRUCTURAS, REGLAS CLARAS Y APOYO DE PERSONAS CONFIABLES.
- TRANQUILIDAD** REDUCCIÓN DEL ESTRÉS AL VER LAS COSAS DESDE UNA PERSPECTIVA POSITIVA.
- ANSIEDAD** CUANDO VIVEN EN UN ESTADO DE ALERTA CONSTANTE, PREOCUPÁNDOSE POR LO QUE PUEDE SALIR MAL.
- DESCONFIANZA** CUANDO NO TIENEN PRUEBAS CLARAS DE LA CAPACIDAD O FIABILIDAD DE ALGUIEN, ICLUSIVE LA PROPIA.
- DUDA E INCERTIDUMBRE** QUE LOS LLEVA A CUESTIONAR TODO, TENDIENDO A SOBREANALIZAR LAS SITUACIONES.
- FRUSTRACIÓN** CUANDO NO TIENEN CLARIDAD SOBRE SU ENTORNO O CUANDO SUS ESFUERZOS NO LES BRINDAN SEGURIDAD.
- INSEGURIDAD** SOBRE SUS DECISIONES, TENDIENDO A OCASIONAR UNA PARÁLISIS POR ANÁLISIS.
- PREOCUPACIÓN** EN FORMA DE UNA SENSACIÓN PERSISTENTE DE INQUIETUD, TEMIENDO NO CONTAR CON SUFICIENTE SEGURIDAD Y APOYO.

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 valentía y sentido de justicia inspiran a todos. Confía en que siempre puedes superar los desafíos."

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"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



"El trabajo en equipo fortalece tu espíritu. Permítete ser el héroe que otros necesitan."

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"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



"Tu fuerza no solo está en tus acciones, sino también en tus valores. Cree en ellos."

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"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



"La confianza en los demás te hace más fuerte. ¡Eres un aliado invaluable!"

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"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



"Tu liderazgo inspira a quienes te rodean. Usa tu poder con sabiduría."

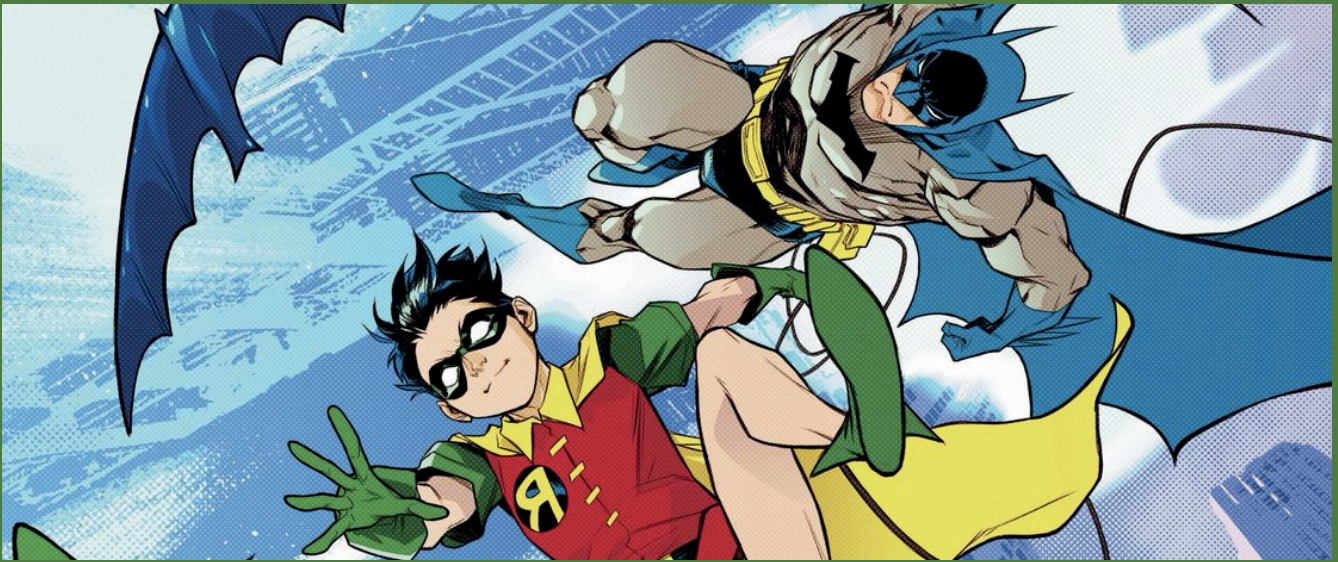
MAYO

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"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



"A veces, el mayor acto de valentía es pedir ayuda. No estás solo."

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"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



"El mundo necesita tu optimismo y determinación. Sigue brillando con tu luz."

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"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



"Tu capacidad de adaptarte te convierte en un héroe único.
¡Confía en tus habilidades!"

AGOSTO

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

CUIDARSE NO ES SOLO UN ACTO, SINO UN PROFUNDO COMPROMISO DE AMOR HACIA UNO MISMO. ¿DE QUÉ MANERA TE HAS CUIDADO ESTE MES?

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



"Eres más fuerte de lo que crees. El esfuerzo siempre tiene recompensa."

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"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



"Tu lealtad y amistad son tesoros invaluablees. Comparte tu energía positiva."

OCTUBRE

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"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



"Nunca subestimes el impacto de tu bondad. Cambias vidas más de lo que imaginas."

NOVIEMBRE

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"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



"Tu coraje y compromiso son regalos que el mundo necesita. ¡Gracias por ser tú!"

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"/> | PRACTICAR RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE PERSONAS DE CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A CAMINAR EN COMPAÑÍA DE UN AMIGO | <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE LOS HAGA REÍR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR SUS MIEDOS PARA LUEGO ENFRENTARLOS | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UN DÍA CON ACTIVIDADES RELAJANTES |
| <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA LLAMADA CON ALGUIEN CERCANO | <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR SU ESPACIO PERSONAL PARA MAYOR SEGURIDAD |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR SOBRE SU FUERZA INTERIOR | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE |
| <input type="checkbox"/> | CREAR UN "PLAN B" PARA SITUACIONES IMPORTANTES | <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE HISTORIAS DE VALENTÍA |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR SU PLATILLO FAVORITO | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO EN GRUPO O CON UN AMIGO |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE SÍ MISMO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UN AGRADECIMIENTO DIARIO |
| <input type="checkbox"/> | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS | <input type="checkbox"/> | ESTABLECER METAS PEQUEÑAS Y ALCANZABLES |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS | <input type="checkbox"/> | CELEBRAR SUS LOGROS PERSONALES Y PROFESIONALES |



RE-CONECTARTE

By Coach Betty Ruiz

WWW.RE-CONECTARTE.COM