



RE-CONECTARTE

ENEATIPO 7

CALENDARIO



¡BIENVENIDO

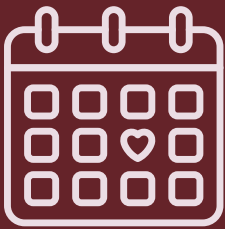
AL VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO 2025 CON RECONECTARTE!

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.

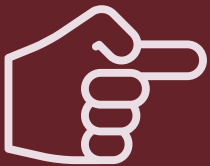
¡PORQUE 2025 SERÁ TU AÑO DE EQUILIBRIO, HUMOR Y AUTOCONOCIMIENTO!

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 7 DEBE MONITOREAR

KEY:

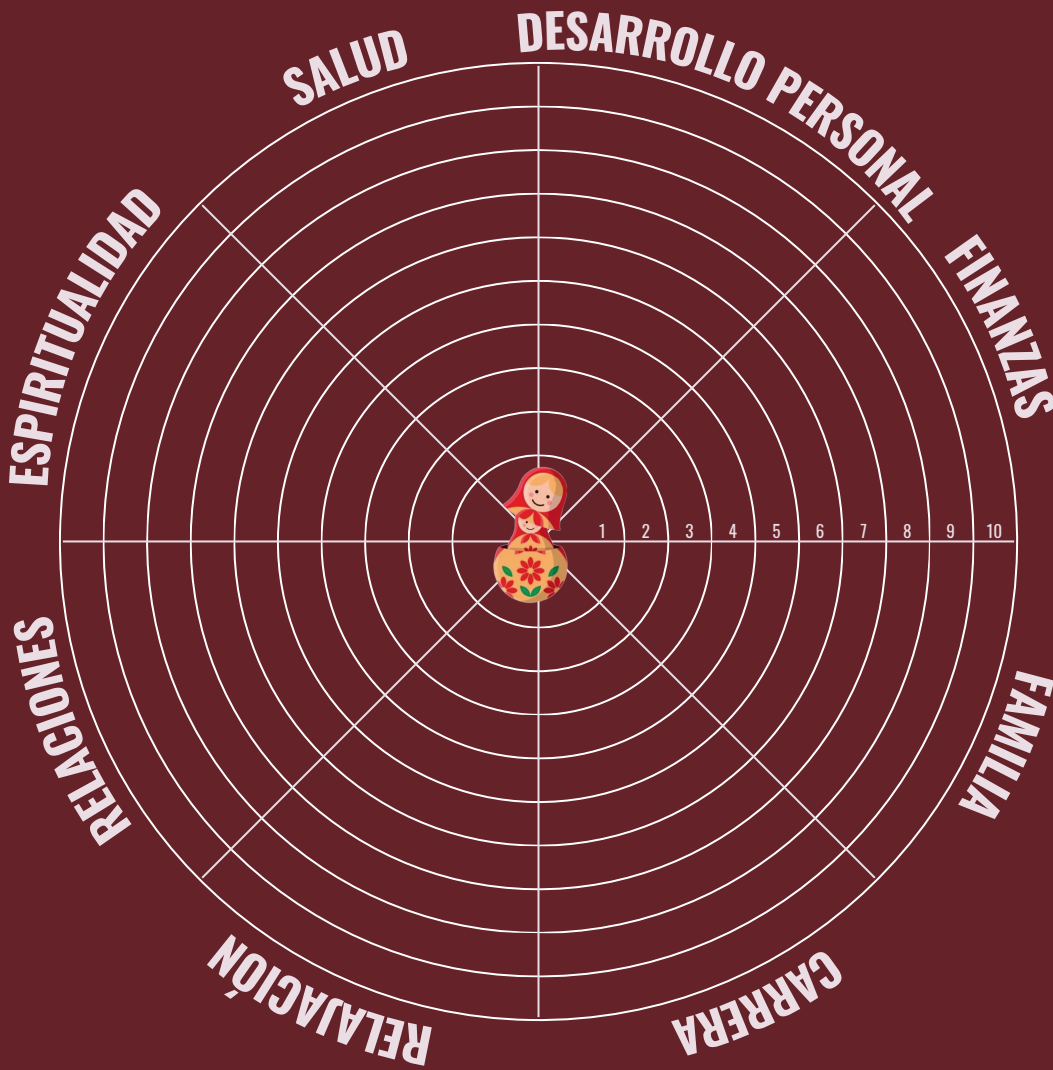
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>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

- ALEGRÍA** CUANDO EXPLORAM SE DIVIERTE Y DISFRUTA LA VIDA CON ENTUSIASMO Y ENERGÍA.
- INSPIRACIÓN** CUANDO SE SIENTE MOTIVADO Y ENCUENTRA IDEAS NUEVAS Y EMOCIONANTES.
- LIBERTAD** CUANDO TIENE OPCIONES ABIERTAS Y PUEDE MOVERSE SIN RESTRICCIONES.
- OPTIMISMO** CUANDO TIENEN UNA ACTITUD POSITIVA Y VE OPORTUNIDADES EN LUGAR DE PROBLEMAS.
- PASIÓN** CUANDO TRATA DE LLEVAR A LA REALIDAD SUS ORIGINALES IDEAS
- PLENITUD** CUANDO LOGRAN EQUILIBRAR EL DISFRUTE CON LA PROFUNDIDAD
- ANSIEDAD** POR SITUACIONES COMO PERDERSE ALGO (FOMO), ENFRENTAR SITUACIONES DIFÍCILES O DOLOROSAS.
- DESMOTIVACIÓN** CUANDO UNA ACTIVIDAD O EXPERIENCIA PIERDE SU NOVEDAD O EMOCIÓN
- EVASIÓN** CUANDO PARA HUIR DEL DOLOR EMOCIONAL BUSCA DISTRAERSE CONTINUAMENTE
- FRUSTRACIÓN** CUANDO ALGO NO CUMPLE SUS EXPECTATIVAS O SE SIENTE LIMITADO EN LA VARIEDAD Y DIVERSIÓN QUE BUSCA.
- INDIFERENCIA** ES LA DESCONEXIÓN EMOCIONAL QUE HAY CUANDO FALTA INTERÉS O APEGO A LO QUE SUCEDE.
- SOLEDAD** CUANDO SE SIENTE DESCONECTADO EMOCIONALMENTE DE LOS DEMÁS, PRINCIPALMENTE EN SU INTENTO DE EVITAR EL DOLOR

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



"La diversión está en cada esquina, pero recuerda que tu mayor superpoder es encontrar alegría en lo simple."

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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



"La vida se mueve rápido, pero tú tienes el poder de disfrutar cada paso del camino."

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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



"A veces el caos es parte del espectáculo. ¡Abraza tu espontaneidad y brilla!"

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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



"Tu energía ilumina el camino de los demás. ¡Sigue moviéndote a la velocidad de la felicidad!"

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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



"La vida es un chiste bien contado. Ríete de los tropiezos y sigue conquistando."

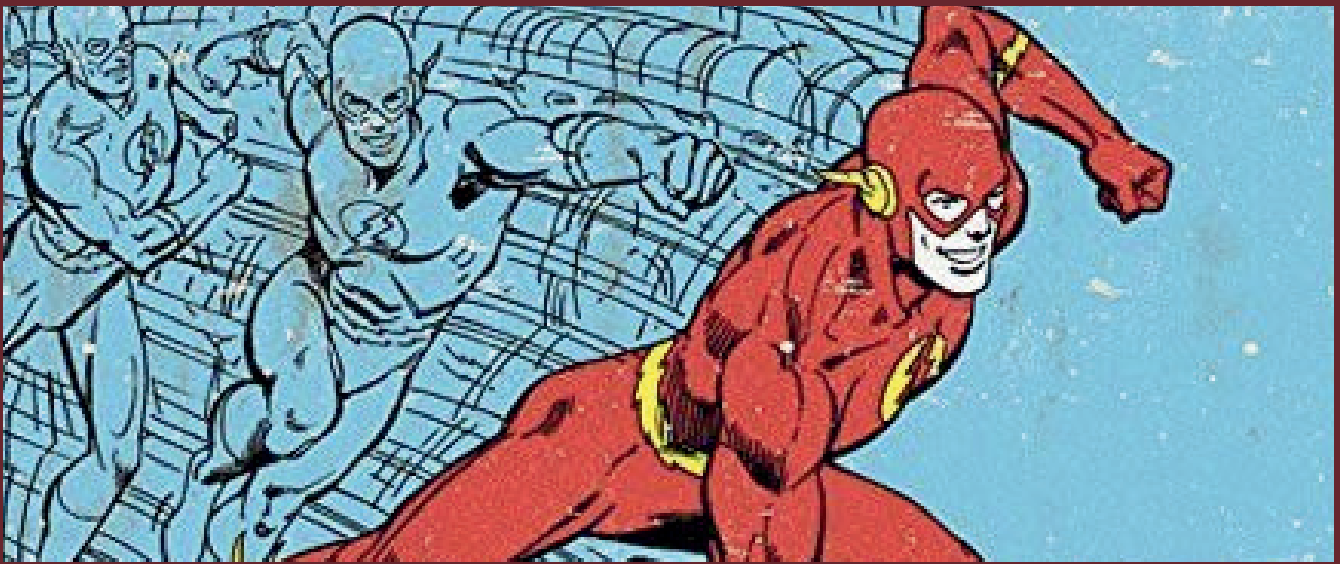
MAYO

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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



"Aunque todo parezca ir a toda velocidad, recuerda disfrutar del momento presente."

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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



"Ser impredecible es parte de tu magia. Sigue sorprendiéndote a ti 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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



"Tu entusiasmo inspira a quienes te rodean. ¡Corre con confianza hacia tus sueños!"

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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



"La vida es demasiado corta para no reír. ¡Sé la chispa que enciende la alegría!"

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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



"Tu capacidad de adaptarte rápidamente es un don. Usa tu energía sabiamente."

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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



"La aventura no está allá afuera, está dentro de ti. ¡Vívela a tu manera!"

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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



"Termina el año con una explosión de diversión y sigue siendo fiel a tu espíritu único."

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"/> | HACER UNA LISTA DE SUEÑOS O PROYECTOS FUTUROS | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR UNA PLAYLIST DE MÚSICA ALEGRE |
| <input type="checkbox"/> | SALIR A EXPLORAR UN LUGAR NUEVO | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR 10 MINUTOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UNA TARDE DE JUEGOS O RISAS CON AMIGOS | <input type="checkbox"/> | PROBAR UNA RECETA DIFERENTE Y DIVERTIDA |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UN HOBBY CREATIVO | <input type="checkbox"/> | DESCONECTARSE DE DISPOSITIVOS POR UNA HORA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE SIN UN DESTINO FIJO | <input type="checkbox"/> | CREAR UN TABLERO DE VISIÓN CON METAS Y DESEOS |
| <input type="checkbox"/> | EXPERIMENTAR CON ALGO NUEVO, COMO UN DEPORTE | <input type="checkbox"/> | MIRAR UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA REÍR A CARCAJADAS |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR MEDITACIÓN GUIADA ENFOCADA EN GRATITUD | <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO SOBRE LAS COSAS QUE TE EMOCIONAN |
| <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA ESCAPADA ESPONTÁNEA, PEQUEÑA | <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO SOBRE AVENTURAS O SUPERACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | DECORAR UN ESPACIO EN CASA CON COLORES Y OBJETOS ALEGRES | <input type="checkbox"/> | JUGAR VIDEOJUEGOS O ACTIVIDADES DE ESTRATEGIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y DISFRUTAR DE UN SNACK FAVORITO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR UNA ACTIVIDAD ARTÍSTICA COMO CANTAR O BAILAR |



RE-CONECTARTE

By Coach Betty Ruiz

WWW.RE-CONECTARTE.COM