



RE-CONECTARTE

ENEATIPO 8

CALENDARIO



¡BIENVENIDO

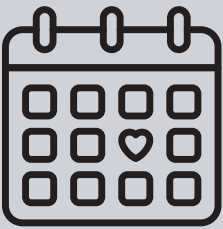
AL VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO 2025 CON RECONECTARTE!

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.

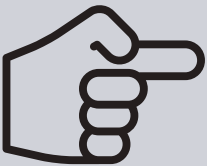
¡PORQUE 2025 SERÁ TU AÑO DE EQUILIBRIO, HUMOR Y AUTOCONOCIMIENTO!

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 ENEA TIPO 8 DEBE MONITOREAR

KEY:

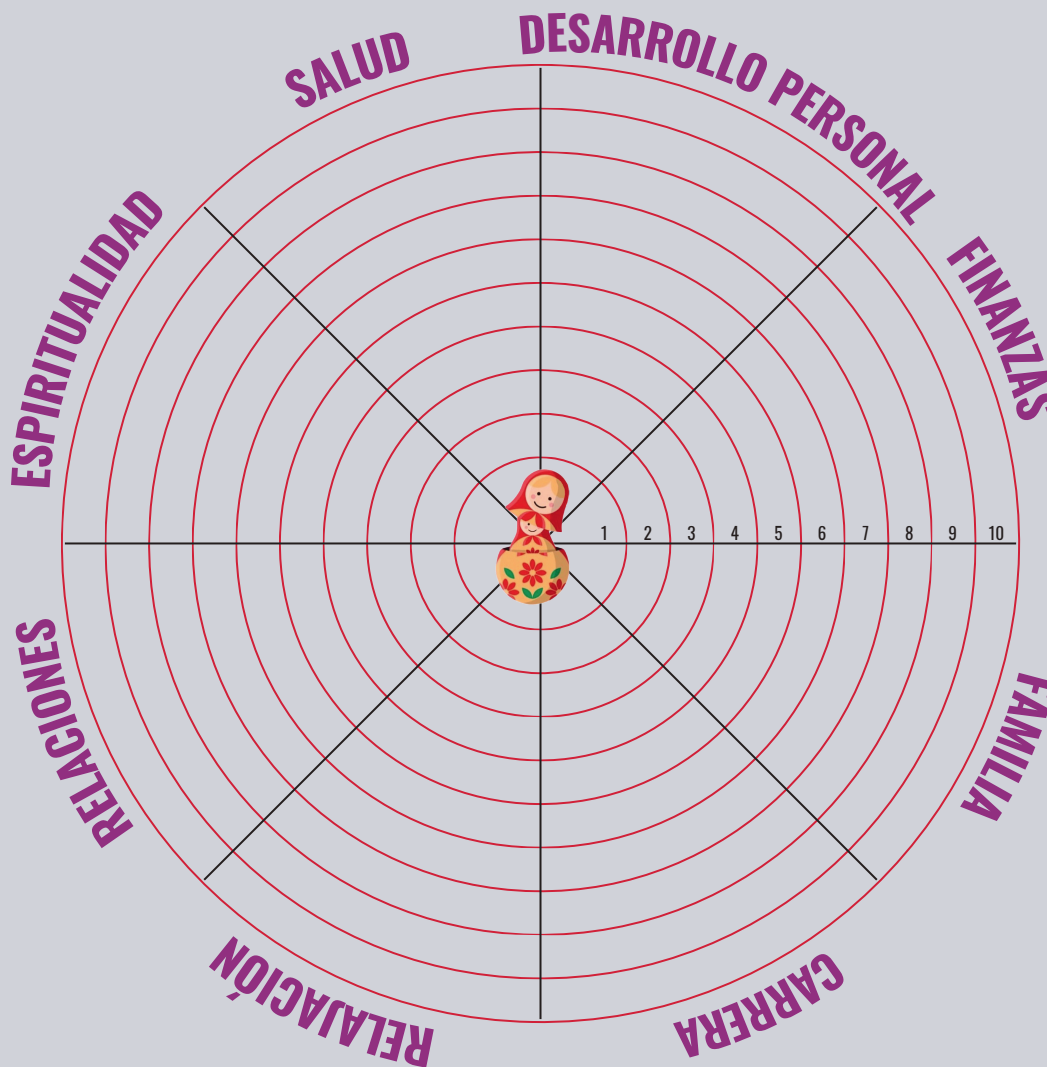
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>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

- CONFIANZA** CUANDO SE SIENTE FUERTE Y CAPAZ EXPERIMENTAN UNA GRAN SEGURIDAD EN SÍ MISMOS.
- DETERMINACIÓN** CUANDO TIENEN UN DESAFÍO QUE SUPERAR Y PUEDE DEMOSTRAR SU RESILIENCIA.
- INDEPENDENCIA** CUANDO PUEDE ACTUAR SIN RESTRICCIONES
- ORGULLO** CUANDO DEFIENDE LO QUE CONSIDERAN JUSTO, CUANDO PERCIBE SU INFLUENCIA Y CONTROL SOBRE UNA SITUACIÓN, PERSONA O ENTORNO.
- PASIÓN** CUANDO VIVEN CON INTENSIDAD, LOGRA LO QUE SE PROPONE O VE RESULTADOS CONCRETOS DE SU ESFUERZO.
- PROTECCIÓN** CUANDO CUIDA Y DEFIENDE A LOS SUYOS, YA QUE LES DA UN SENTIDO DE PROPÓSITO.
- FRUSTRACIÓN** CUANDO ALGO O ALGUIEN INTENTA CONTROLARLO O LIMITARLO, Y CUANDO SE SIENTE IMPOTENTE ANTE OBSTÁCULOS.
- ORGULLO** QUE EN EXCESO PUEDE DERIVAR EN ARROGANCIA O EGOCENTRISMO.
- IRA Y RABIA** CUANDO SIENTE QUE ESTÁ PERDIENDO EL CONTROL; ASÍ EXPRESA SU MIEDO DE SER VISTO COMO DÉBIL.
- SOLEDAD** CUANDO SE AISLA EMOCIONALMENTE DE OTROS POR INTENTAR MOSTRARSE SIEMPRE FUERTE Y AUTOSUFICIENTE
- RESENTIMIENTO** CUANDO NO PUEDE OLVIDAR NI PERDONAR LAS AFRENTAS
- VERGÜENZA** CUANDO SE SIENTE INFERIOR O FALTO DE AUTORIDAD,

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 fuerza interior es imparabile, pero tu verdadero poder está en dominarla."

ENERO

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 EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



"Liderar con el corazón y la cabeza es tu mayor legado. ¡Confía en ti!"

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 EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



"En la calma encuentras el equilibrio que potencia tu fortaleza."

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 EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



"Eres un líder nato; tu pasión y visión inspiran grandes cambios."

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 EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



"Tu capacidad de transformación es un superpoder.
Úsalo para construir y no destruir."

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 EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



"La grandeza radica en servir a otros sin perder tu esencia."

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 EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



"No temas mostrar tu vulnerabilidad. Es lo que hace tu fuerza auténtica."

JULIO

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

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

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

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



"Tu propósito es más grande que cualquier desafío. ¡Sigue adelante!"

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 EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



"Enfrentar tus emociones te convierte en un gigante invencible."

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 EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



"Tu intensidad es una herramienta. Aprende a usarla 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"/> | PRACTICAR EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



"Con determinación y nobleza, puedes cambiar el destino de muchos."

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"/> | PRACTICAR EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



"Sonríe a la vida pensando que, en general, lo que sucede a tu alrededor está BIEN. Puede que no sea exactamente como "debiera" o como tú quisieras, pero cumple con un objetivo. ¡Descúbrelo!"

DICIEMBRE

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 EJERCICIOS DE FUERZA COMO LEVANTAR PESAS | <input type="checkbox"/> | TOMAR UN TIEMPO PARA REFLEXIONAR |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR UN DIARIO SOBRE TUS METAS PERSONALES | <input type="checkbox"/> | HACER EJERCICIO DE BOXEO O UNA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA |
| <input type="checkbox"/> | ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES CON QUIENES TE RODEAN | <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA QUE TE MOTIVE Y RELAJE |
| <input type="checkbox"/> | MEDITAR ENFOCÁNDOTE EN RESPIRACIONES PROFUNDAS | <input type="checkbox"/> | DELEGAR TAREAS Y CONFIAR EN OTROS |
| <input type="checkbox"/> | ASISTIR A UN MASAJE PARA LIBERAR TENSIÓN | <input type="checkbox"/> | DISFRUTAR DE UNA PELÍCULA INSPIRADORA O MOTIVADORA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR ACTIVIDADES EN EQUIPO PARA FOMENTAR COLABORACIÓN | <input type="checkbox"/> | REALIZAR UNA CAMINATA AL AIRE LIBRE CON PROPÓSITO |
| <input type="checkbox"/> | LEER SOBRE LIDERAZGO POSITIVO | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A CONSTRUIR RELACIONES CERCANAS |
| <input type="checkbox"/> | COCINAR UNA COMIDA NUTRITIVA PARA TI MISMO | <input type="checkbox"/> | EXPLORAR TUS EMOCIONES EN UNA TERAPIA |
| <input type="checkbox"/> | HACER UNA PAUSA Y REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR | <input type="checkbox"/> | DESARROLLAR UN PLAN DE ACCIÓN PARA TUS OBJETIVOS |
| <input type="checkbox"/> | CUIDAR TU ENTORNO, CREANDO UN ESPACIO ORDENADO | <input type="checkbox"/> | REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA PARA BALANCEAR CUERPO Y MENTE |



RE-CONECTARTE

By Coach Betty Ruiz

WWW.RE-CONECTARTE.COM