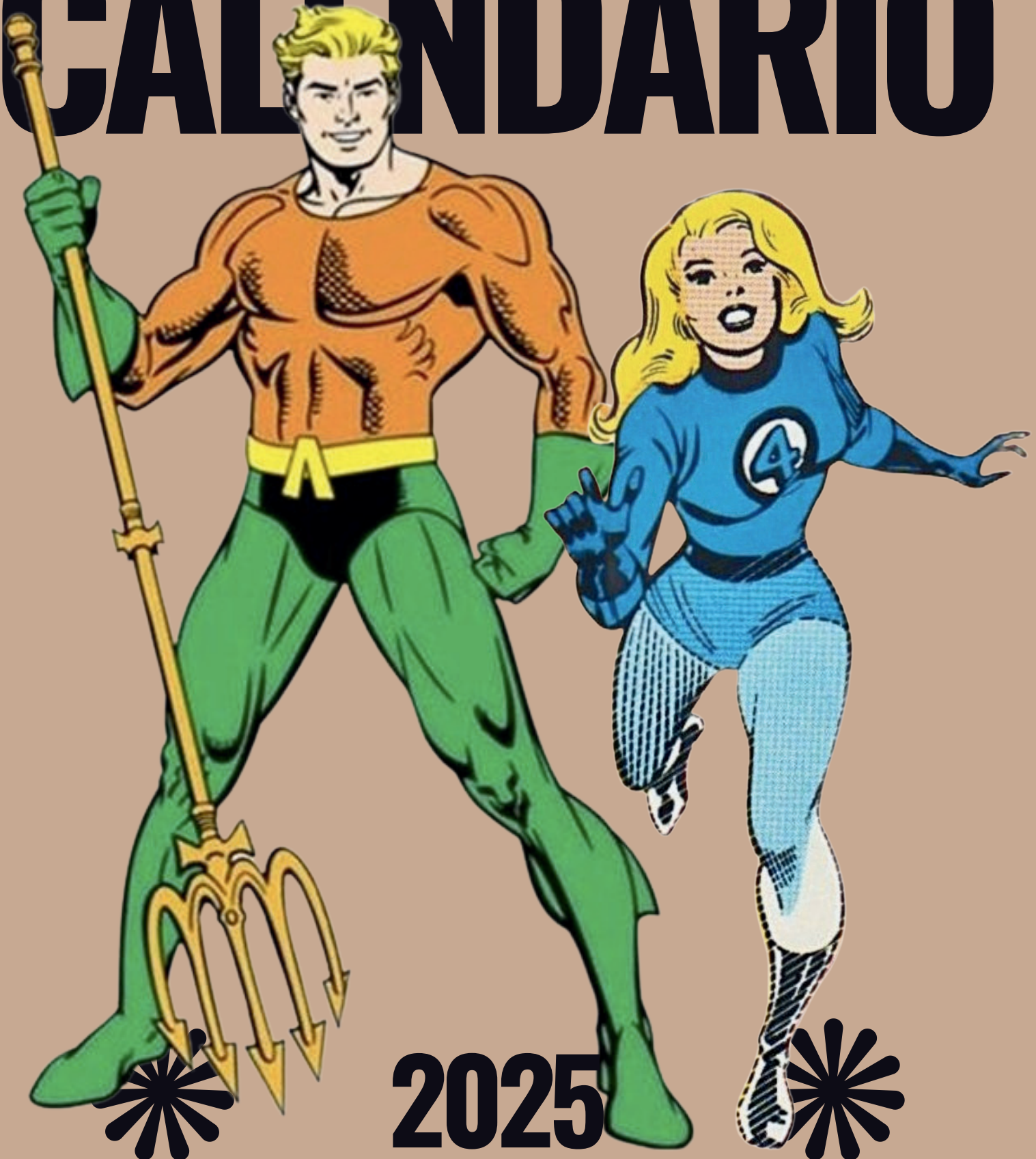




RE-CONECTARTE

ENEATIPO 9

CALENDARIO



¡BIENVENIDO

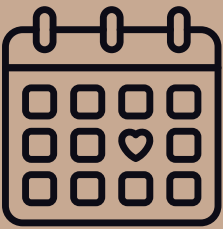
AL VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO 2025 CON RECONECTARTE!

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.

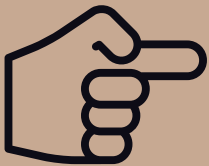
¡PORQUE 2025 SERÁ TU AÑO DE EQUILIBRIO, HUMOR Y AUTOCONOCIMIENTO!

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 9 DEBE MONITOREAR

KEY:

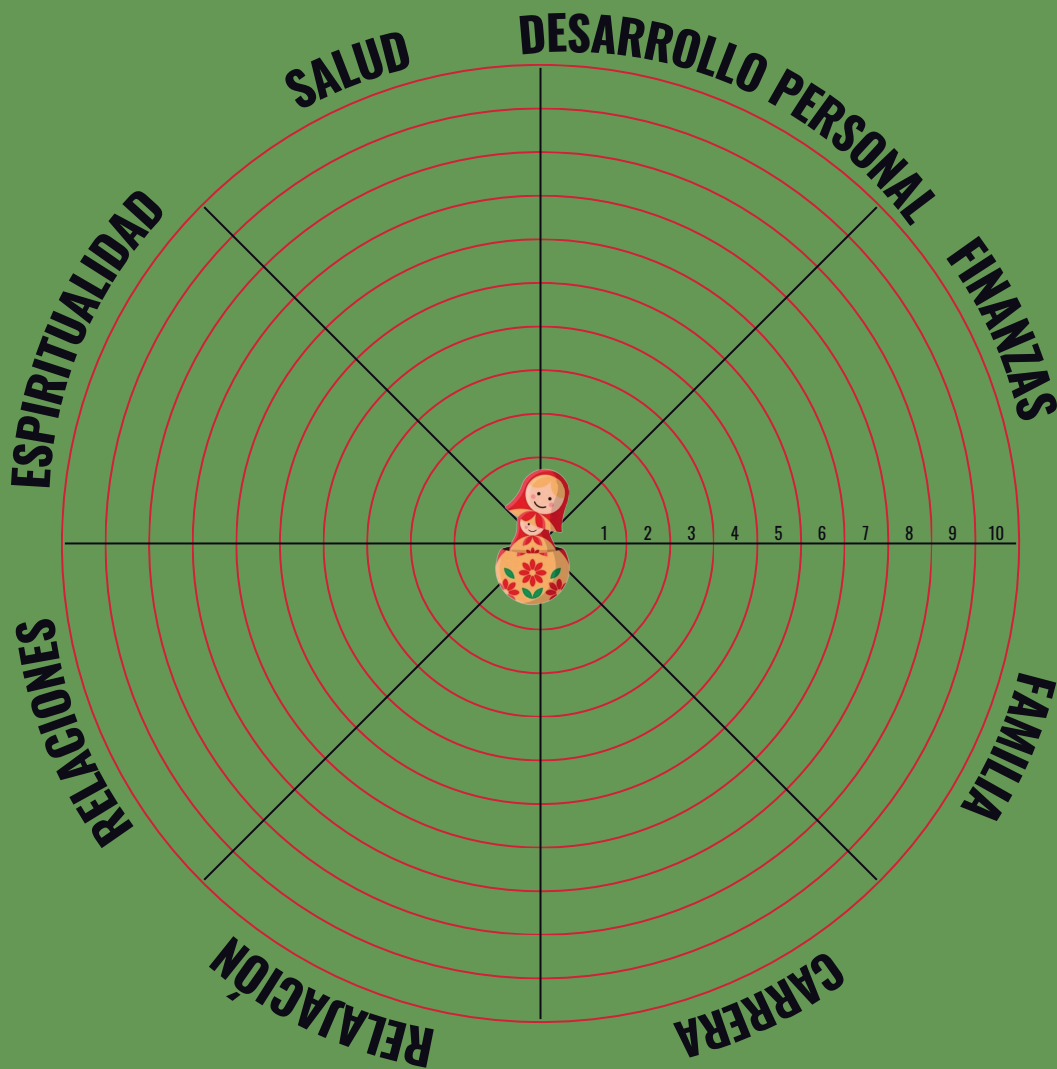
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>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

- ALIVIO** CUANDO LAS RELACIONES Y SU ENTORNO SON ESTABLES; SI DESAPARECE O DISMINUYE UNA PREOCUPACIÓN O UNA TENSIÓN.
- ARMONÍA Y PAZ** CUANDO NO EXPERIMENTA CONFLICTO Y DISFRUTA DE LA ESTABILIDAD Y EL CONTROL EN DIFERENTES ASPECTOS DE SU VIDA
- ACEPTACIÓN** CUANDO SE SIENTE VALORADO Y PUEDE MOSTRARSE TAL CUAL ES, SIN PRESIÓN PARA CAMBIAR O ADAPTARSE.
- CONEXIÓN** CUANDO PUEDE COMPARTIR CON OTROS SIN TENSIÓN NI CONFRONTACIONES.
- ENTUSIASMO** CUANDO LOGRA CLARIDAD EN UN PROYECTO O META.
- SERENIDAD Y TRANQUILIDAD** CUANDO RECONOCE Y ASUME UNA REALIDAD SIN RESISTENCIA NI NEGACIÓN
- APATÍA** CUANDO NO TIENE UNA MOTIVACIÓN O PROPÓSITO CLARO. SE DESCONECTA EMOCIONALMENTE DE ACTIVIDADES, RELACIONES O SITUACIONES CUANDO QUIERE EVITAR CONFLICTOS Y MANTENERSE EN UNA ZONA DE CONFORT.
- CULPA** TANTO HACIA SÍ MISMO (CUANDO SE PERMITE PONERSE EN PRIMER LUGAR) COMO HACIA OTROS (CUANDO NO CUMPLE CON LAS EXPECTATIVAS AJENAS O SIENTE QUE LES HA CAUSADO INCOMODIDAD O MOLESTIAS)
- FRUSTRACIÓN Y RESENTIMIENTO** CUANDO TIENE QUE REPRIMIR SUS OPINIONES Y NECESIDADES CON TAL DE EVITAR LA CONFRONTACIÓN.
- INSEGURIDAD** CUANDO NO CONFÍA EN SUS RECURSOS Y CREE QUE NO PODRÁ HACER VALER SUS DESEOS
- MELANCOLÍA** AL SENTIR QUE NO ES TOMADO EN CUENTA O QUE SUS NECESIDADES NO IMPORTAN.
- VERGÜENZA** DE NUEVO ANTE SÍ MISMO (CUANDO SE SIENTE EXPUESTO E INADECUADO), COMO HACIA OTROS (CUANDO ES IGNORADO, RECHAZADO O SOMETIDO)

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 tranquilidad es tu superpoder. Al igual que Mujer Invisible, tu paz interior puede transformar cualquier caos en claridad."

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"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



"El océano no se detiene por las olas, y tú tampoco. Encuentra tu fuerza en la calma y sigue navegando hacia tus sueños."

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"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



"A veces, la verdadera fortaleza está en lo que no se ve. Abraza tu capacidad de adaptarte y fluir con el mundo."

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"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



"Como Aquaman, tienes la capacidad de unir mundos. Tu habilidad para encontrar equilibrio puede ser el puente que todos necesitan."

ABRIL

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"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



"La serenidad es contagiosa. Inspira a otros con tu calma, y verás cómo tu entorno también florece."

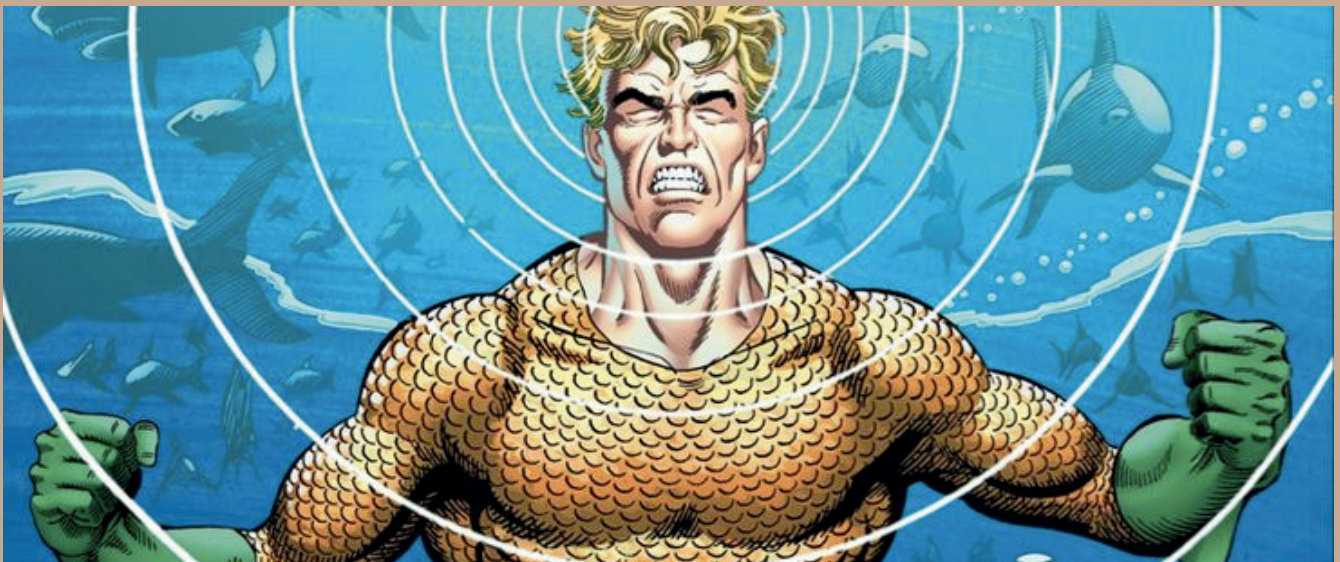
MAYO

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"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



"Incluso en las profundidades más oscuras, Aquaman encuentra la luz.
Recuerda que tu paz interior siempre te guiará."

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"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



"Ser discreto no significa ser invisible. Tu valor y empatía siempre brillan, incluso cuando eliges estar en silencio."

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"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



"La grandeza no siempre es ruidosa. Como Aquaman, tu fortaleza está en tu capacidad de mantener la calma en cualquier tormenta."

AGOSTO

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

LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO

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

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



"Encuentra momentos para ti mismo, porque incluso los héroes necesitan recargar su energía para continuar inspirando."

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"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



"Tu equilibrio inspira a otros. Como Aquaman, lidera con serenidad y demuestra que la calma puede ser poderosa."

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"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



"Tu sensibilidad es un regalo. Acepta el poder que tienes para conectar profundamente con quienes te rodean."

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"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



"No importa cuán agitadas sean las aguas, siempre puedes encontrar tu centro. Al igual que Aquaman, lidera con el corazón y la confianza."

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"/> | TOMAR UN BAÑO RELAJANTE CON SALES Y VELAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> | HACER UNA CAMINATA TRANQUILA EN LA NATURALEZA |
| <input type="checkbox"/> | ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE O SONIDOS DE AGUA | <input type="checkbox"/> | PRACTICAR EJERCICIOS SUAVES COMO YOGA O TAI CHI |
| <input type="checkbox"/> | DEDICAR 10 MINUTOS AL DÍA A LA MEDITACIÓN GUIADA | <input type="checkbox"/> | CREAR UN ESPACIO ESPECIAL EN CASA PARA LA RELAJACIÓN |
| <input type="checkbox"/> | LEER UN LIBRO INSPIRADOR O RECONFORTANTE | <input type="checkbox"/> | DIBUJAR O COLOREAR MANDALAS PARA FOMENTAR LA CALMA |
| <input type="checkbox"/> | ESCRIBIR EN UN DIARIO PENSAMIENTOS DEL DÍA | <input type="checkbox"/> | PREPARAR UNA INFUSIÓN O TÉ Y DISFRUTARLO SIN PRISA |
| <input type="checkbox"/> | ORGANIZAR UN RINCÓN DE TU HOGAR QUE TE TRAIGA PAZ | <input type="checkbox"/> | HACER UNA LISTA DE GRATITUD Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA |
| <input type="checkbox"/> | PRACTICAR LA RESPIRACIÓN PROFUNDA DURANTE 5 MINUTOS | <input type="checkbox"/> | DEDICAR TIEMPO A UNA ACTIVIDAD CREATIVA COMO PINTAR |
| <input type="checkbox"/> | VER UNA PELÍCULA O SERIE QUE TE HAGA SENTIR BIEN | <input type="checkbox"/> | PLANIFICAR UNA PEQUEÑA ESCAPADA O DÍA DE DESCANSO |
| <input type="checkbox"/> | PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON UNA PERSONA CERCANA | <input type="checkbox"/> | DECIR “NO” A ALGO QUE NO DESEAS HACER |
| <input type="checkbox"/> | CAMINAR DESCALZO EN EL CÉSPED PARA CONECTAR CON LA TIERRA | <input type="checkbox"/> | ABRAZAR EL SILENCIO: DESCONECTARTE DE DISPOSITIVOS |



RE-CONECTARTE

By Coach Betty Ruiz

WWW.RE-CONECTARTE.COM