# Planificador mensual

# HABITOS SALUDABLES

El cambio real ocurre cuando tus hábitos se convierten en una parte integral de tu identidad.
"El poder de los hábitos"

BIENVENIDO/A AL PLANEADOR MENSUAL DISEÑADO PARA FORTALECER TU BIENESTAR INTEGRAL A TRAVÉS DE ESTRATEGIAS COGNITIVAS, EMOCIONALES Y CONDUCTUALES.
EN ESTAS PÁGINAS, ENCONTRARÁS HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR EN 12 DIMENSIONES FUNDAMENTALES DE TUS HÁBITOS: NUTRICIÓN, DESCANSO, SALUD MÉDICA, GESTIÓN DE EMOCIONES, AGRADECIMIENTO, ORGANIZACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN, REDES DE APOYO, AUTOCONCIENCIA DE HÁBITOS DAÑINOS, ESPIRITUALIDAD Y MANEJO DEL TIEMPO.

TE INVITAMOS A ELEGIR EL ORDEN EN EL QUE ABORDARÁS CADA DIMENSIÓN, PRIORIZANDO AQUELLAS QUE SIENTAS NECESITAN MAYOR ATENCIÓN EN TU VIDA. AUNQUE ALGUNA DE ESTAS ÁREAS PUEDA SER UNA FORTALEZA PARA TI, DEDICAR UN MES COMPLETO A SU EXPLORACIÓN TE PERMITIRÁ PROFUNDIZAR AÚN MÁS Y CONSOLIDAR SU BENEFICIO EN TU DÍA A DÍA.

ESTE PLANEADOR ESTÁ ESTRUCTURADO EN 12 HOJAS, UNA PARA CADA MES DEL AÑO, CON EL PROPÓSITO DE BRINDARTE EL TIEMPO NECESARIO PARA EVALUAR, REFLEXIONAR Y EMPRENDER CAMBIOS SIGNIFICATIVOS GUIADOS POR LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PROPUESTOS.

AUNQUE SE PRESENTA UNA GUÍA INICIAL DE REFLEXIONES Y ACTIVIDADES PARA CADA DIMENSIÓN, TIENES LA LIBERTAD DE PERSONALIZAR ESTOS RECURSOS SEGÚN TUS PREFERENCIAS Y NECESIDADES ESPECÍFICAS.




CONOCE EL PODER DE LOS HÁBITOS

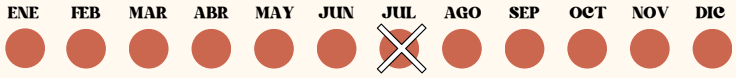
**PROGRAMA DE REFLEXIÓN Y ACCIÓN MES A MES**

# Planificador mensual

## ¿COMO USAR EL PLANIFICADOR?

**1** DE MANERA CONSCIENTE Y AUTOREFLEXIVA, EVALÚA CUÁL DE LAS DIMENSIONES REQUIERE MAYOR ATENCIÓN EN TI. ORGANIZA EL MATERIAL SEGÚN LA URGENCIA DE CADA HÁBITO, COMENZANDO POR EL MÁS INAPLAZABLE HASTA EL MÁS FÁCIL DE INSTAURAR.

**2** EN LA PARTE SUPERIOR DE CADA HOJA, ENCONTRARÁS LOS MESES DEL AÑO. SEÑALA EL MES EN EL QUE TRABAJARÁS LA DIMENSIÓN MOSTRADA EN ESA PÁGINA.




**3** CADA DIMENSIÓN INCLUYE TAREAS DIVIDIDAS EN TRES CATEGORÍAS:

COGNITIVAS: SIMBOLIZADAS CON UN CÍRCULO. ●

EMOCIONALES: SIMBOLIZADAS CON UN CORAZÓN. ♥

CONDUCTUALES: SIMBOLIZADAS CON UN TRIÁNGULO. ▲

**4** A LA DERECHA DE CADA PÁGINA, VERÁS UN CALENDARIO CON 5 FILAS PARA UBICAR LOS DÍAS DEL MES ELEGIDO. COLOCA EL DÍA 1 Y EL DÍA 31 SEGUN CORRESPONDA CON EL MES ELEGIDO Y UBICA EN EL CALENDARIO EL SÍMBOLO CORRESPONDIENTE (CÍRCULO, CORAZÓN O TRIÁNGULO) SEGÚN LOS DÍAS EN QUE REALIZARÁS CADA TAREA.




**5** EN LA PARTE INFERIOR DE CADA PÁGINA, TENDRÁS UN ESPACIO PARA ESPECIFICAR TU PLAN DE ACCIÓN. AQUÍ PUEDES DETALLAR LAS FECHAS ELEGIDAS Y CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE EMPRENDERÁS CADA TAREA.

ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿QUE META TENGO, CUANDO, DONDE, COMO?

**Meta Cognitiva:** 3,4,5,6 julio despues de haber llegado a casa y de haber comido a las 7 pm, con cuaderno y lapicero / **Meta Emocional:** 8,9,11,12 julio, cuando coma sin hambre evaluare las emociones precedentes y anotare en mi cel, al final del día lo evaluare / **Meta Conductual**: 23, 24, 25, 30 de julio. El día en que voy a mercar no incluiré dulces. No tendré dulces en la oficina

CADA DIMENSIÓN CUENTA CON UNA FRASE REFLEXIVA QUE TE MOTIVARÁ DURANTE TU PROCESO.

*"Un viaje de mil millas comienza con un primer paso"*
*Lao-Tse*

# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

REVISA TUS PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN Y CUESTIONA SU VALIDEZ. BUSCA EVIDENCIAS A FAVOR Y EN CONTRA DE ELLOS.

EJEMPLO: "¿REALMENTE NO TENGO TIEMPO PARA PREPARAR ALGO SALUDABLE? ¿CUÁNTO TIEMPO ME LLEVARÍA REALMENTE?"

### EMOCIONAL

HAZ UN AUTORREGISTRO DE TUS EMOCIONES ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE COMER.

EJEMPLO: REGISTRA E IDENTIFICA SI COMES POR ESTRÉS, ABURRIMIENTO, TRISTEZA O ALEGRÍA.

### CONDUCTUAL

AJUSTA TU ENTORNO PARA QUE SEA MÁS FÁCIL HACER ELECCIONES SALUDABLES.

EJEMPLO: MANTÉN ALIMENTOS SALUDABLES A LA VISTA Y LOS ALIMENTOS NO SALUDABLES FUERA DE TU ALCANCE.

## CALENDARIO

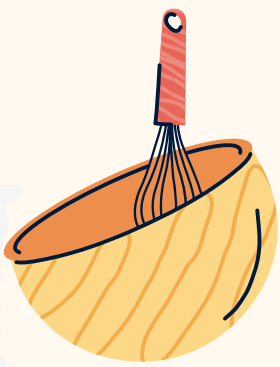
| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"Un exterior saludable empieza desde dentro"*

ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿QUE META TENGO, CUANDO, DONDE, COMO?





# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

REFLEXIONA SOBRE PATRONES DE PENSAMIENTO ANTES D DORMR Y EVALÚA SU IMPACTO

EJEMPLO: REFLEXIONA SOBRE LAS NOCHES EN QUE DUERMES BIEN VERSUS LAS NOCHES EN QUE NO, Y TRATA DE IDENTIFICAR DIFERENCIAS EN LOS PENSAMIENTOS QUE TUVISTE PREVIOS A DORMIR.

### EMOCIONAL

DIFICULTADES PARA GESTIONAR TUS EMOCIONES PUEDEN ESTAR INTERFIRIENDO EN TU SUEÑO.

EJEMPLO: EVALÚA Y HAS UN AUTORREGISTRO DEL ESTADO DE ÁNIMO CON EL QUE TE ACUESTAS Y CON EL QUE DESPIERTAS Y REVISA SI ESTÁ ASOCIADO A CÓMO PASASTE LA NOCHE

### CONDUCTUAL

ESTABLECE UNA RUTINA CONSISTENTE PARA ACOSTARTE Y LEVANTARTE A LA MISMA HORA TODOS LOS DÍAS, INCLUSO LOS FINES DE SEMANA.

EJEMPLO: PLANIFICA UNA RUTINA NOCTURNA CON HORARIOS CLARAMENTE ESTABLECIDOS. INCLUYE ACTIVIDADES RELAJANTES COMO TOMAR UN BAÑO O LEER.

## CALENDARIO

| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"El día para el trabajo, la noche para el descanso"*





ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿CUANDO, DONDE, COMO?

# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

LLEVA UN AUTOREGISTRO DE PENSAMIENTOS PARA REGISTRAR LAS CREENCIAS Y PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS SOBRE LAS VISITAS AL MÉDICO.

EJEMPLO: "NO TENGO TIEMPO PARA IR AL MÉDICO", "NO NECESITO VER AL DOCTOR SI NO ME SIENTO MAL", "LAS CONSULTAS MÉDICAS SON UNA PÉRDIDA DE TIEMPO"

### EMOCIONAL

LLEVA UN AUTORREGISTRO DONDE PUEDAS EVALUAR TUS EMOCIONES RELACIONADAS CON LAS CONSULTAS MÉDICAS. REFLEXIONA SOBRE CÓMO TE SIENTES ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LAS VISITAS.

EJEMPLO: ANOTA CUALQUIER SENTIMIENTO DE ANSIEDAD, MIEDO O ALIVIO, Y BUSCA PATRONES EN QUE FACILITÓ LA CALMA

### CONDUCTUAL

ESTABLECE UN CALENDARIO ANUAL PARA PROGRAMAR CITAS MÉDICAS PREVENTIVAS.

EJEMPLO: USA UN CALENDARIO FÍSICO O DIGITAL PARA PROGRAMAR CONSULTAS MÉDICAS Y ESTABLECER RECORDATORIOS.

## CALENDARIO

| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"La primera riqueza es la salud"*



ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿CUANDO, DONDE, COMO?



# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

ADOPTA UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO. ENFOCA LOS ERRORES DESDE SU POTENCIAL APRENDIZAJE Y DESDE LA OPORTUNIDAD DE MEJORA CONTINUA.

EJEMPLO: VISUALIZA CÓMO PUEDES RESPONDER A UN ERROR DE MANERA CONSTRUCTIVA, IDENTIFICANDO EL POTENCIAL DE APRENDIZAJE Y APLICANDO SOLUCIONES.

### EMOCIONAL

AUTOCOMPASIÓN, SÉ AMABLE CONTIGO CUANDO COMETAS ERRORES O ENFRENTES FRUSTRACIONES.

EJEMPLO: CUANDO COMETAS ERRORES USA UN LENGUAJE AMOROSO: "ES HUMANO COMETER ERRORES", "ESTOY HACIENDO LO MEJOR QUE PUEDO" Y "MEREZCO SER TRATADO CON AMABILIDAD".

### CONDUCTUAL

DEDICA TIEMPO REGULARMENTE PARA REFLEXIONAR SOBRE TUS ERRORES Y CÓMO LOS MANEJASTE.

EJEMPLO: ASIGNA MÍNIMO 2 ESPACIOS CADA SEMANA Y REFLEXIONA SOBRE UNA SITUACIÓN EN LA QUE COMETISTE UN ERROR, IDENTIFICA LO QUE APRENDISTE Y CÓMO PODRÍAS MANEJARLO MEJOR LA PRÓXIMA VEZ.

## CALENDARIO

| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"Al menos un 80% del éxito en la edad adulta proviene de la inteligencia emocional"*



ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿CUANDO, DONDE, COMO?



# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

LLEVA UN AUTOREGISTRO DE PENSAMIENTOS PARA REGISTRAR MOMENTOS EN LOS QUE TE ENFOCAS EN LO NEGATIVO Y TRABAJA EN REESTRUCTURARLOS.

EJEMPLO: ANOTA CADA VEZ QUE TE QUEJAS O TE SIENTES INSATISFECHO Y ESCRIBE UNA COSA POSITIVA SOBRE LA MISMA SITUACIÓN.

### EMOCIONAL

PERMÍTETE SENTIR Y ACEPTAR TODAS TUS EMOCIONES, INCLUSO LAS NEGATIVAS, Y ENCUENTRA ALGO POSITIVO EN CADA EXPERIENCIA.

EJEMPLO: CUANDO TE SIENTAS FRUSTRADO, REFLEXIONA SOBRE LO QUE PUEDES APRENDER DE ESA SITUACIÓN Y AGRADECE LA OPORTUNIDAD DE CRECER.

### CONDUCTUAL

ESCRIBE CARTAS DE AGRADECIMIENTO A PERSONAS QUE HAN TENIDO UN IMPACTO POSITIVO EN TU VIDA.

EJEMPLO: CADA SEMANA, ELIGE A UNA PERSONA A LA QUE QUIERAS AGRADECER Y ENVÍALE UNA CARTA O UN CORREO ELECTRÓNICO EXPRESANDO TU GRATITUD.

## CALENDARIO

| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"La gratitud es la flor más bella que brota del alma".*

*(Henry Ward Beecher)*

ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿CUANDO, DONDE, COMO?

# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

REFORMULA TUS TAREAS CAMBIA LOS "DEBO" POR "QUIERO"

EJEMPLO: EN LUGAR DE DECIR "DEBO LIMPIAR MI ESCRITORIO", PIENSA "QUIERO TENER UN ESPACIO DE TRABAJO ORDENADO PORQUE ME HACE SENTIR MÁS PRODUCTIVO".

### EMOCIONAL

LLEVA UN REGISTRO DE CÓMO TE SIENTES CUANDO TE ENFRENTAS A LA DESORGANIZACIÓN Y TRABAJA EN RECONOCER ESAS EMOCIONES.

EJEMPLO: ANOTA CADA VEZ QUE TE SIENTAS ABRUMADO O ANSIOSO DEBIDO AL DESORDEN Y REFLEXIONA SOBRE ESTAS EMOCIONES.

### CONDUCTUAL

REVISA Y AJUSTA REGULARMENTE TUS MÉTODOS DE ORGANIZACIÓN.

EJEMPLO: CADA SEMANA, EVALÚA LO QUE FUNCIONÓ Y LO QUE NO EN TU SISTEMA DE ORGANIZACIÓN Y REALIZA LOS AJUSTES NECESARIOS.

## CALENDARIO

| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"Por cada minuto dedicado a la organización, se gana una hora"*
*Benjamín Franklin*




ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿CUANDO, DONDE, COMO?



# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

USA EL "¿Y SI?" EN UN CONTEXTO POSITIVO PARA IMAGINAR LOS BENEFICIOS.

EJEMPLO: EN LUGAR DE PENSAR "¿Y SI NO PUEDO MANTENER UNA RUTINA DE EJERCICIO?", PIENSA "¿Y SI AL HACER EJERCICIO TODOS LOS DÍAS ME SIENTO MÁS ENERGIZADO Y FELIZ?".

### EMOCIONAL

USA EL EJERCICIO COMO UNA HERRAMIENTA PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES NEGATIVAS.

EJEMPLO: CUANDO TE SIENTAS ESTRESADO, HAZ UNA PAUSA PARA HACER ESTIRAMIENTOS, REALIZA UNA CAMINATA O INCLUYE TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ¡NOTARAS EL CAMBIO!

### CONDUCTUAL

ENCUENTRA MANERAS DE INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TUS ACTIVIDADES DIARIAS.

EJEMPLO: USA LAS ESCALERAS EN LUGAR DEL ASCENSOR, CAMINA O ANDA EN BICICLETA AL TRABAJO. TAMBIÉN PUEDES INCLUIR EN TU SEMANAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE DISFRUTES PARA AUMENTAR LA PROBABILIDAD DE MANTENERLAS

## CALENDARIO

| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"Actúa como si lo que hicieras marcase la diferencia. Lo hace"*

ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿CUANDO, DONDE, COMO?





# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

FORTALECE TU CREENCIA EN TU CAPACIDAD PARA MANEJAR SITUACIONES FRUSTRANTES.

EJEMPLO: REFLEXIONA SOBRE SITUACIONES PASADAS EN LAS QUE MANEJASTE BIEN LA FRUSTRACIÓN Y USA ESAS EXPERIENCIAS COMO REFERENCIA.

### EMOCIONAL

PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA PARA ESTAR PRESENTE EN EL MOMENTO Y PUEDAS GESTIONAR DE MANERA ASERTIVA LA INTENSIDAD EMOCIONAL.

EJEMPLO: DEDICA UNOS MINUTOS A LA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y CONSCIENTE CUANDO TE SIENTAS FRUSTRADO PARA CALMAR TU MENTE Y CUERPO.

### CONDUCTUAL

CREA UN PLAN DETALLADO DE CÓMO RESPONDERÁS A SITUACIONES FRUSTRANTES A LAS QUE YA TE HAS ENFRENTADO

EJEMPLO: PLANEA ACCIONES QUE TE PERMITAN ADOPTAR UNA CONDUCTA DIFERENTE. SI TE FRUSTRAS EN EL TRÁFICO, ESCUCHAR AUDIOLIBROS O MÚSICA RELAJANTE PARA MANTENER LA CALMA.

## CALENDARIO

| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"Algunos se equivocan por temor a equivocarse."*



ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿CUANDO, DONDE, COMO?



# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

FORTALECE LA CREENCIA EN TU CAPACIDAD PARA BUSCAR Y RECIBIR APOYO EFECTIVAMENTE.

EJEMPLO: RECUERDA SITUACIONES PASADAS DONDE RECIBISTE APOYO ÚTIL Y CÓMO ESO TE BENEFICIÓ.

### EMOCIONAL

SÉ CONSCIENTE DE TUS NECESIDADES EMOCIONALES Y CÓMO EL APOYO PUEDE SATISFACERLAS.

EJEMPLO: REFLEXIONA SOBRE QUÉ TIPO DE APOYO EMOCIONAL NECESITAS EN DIFERENTES SITUACIONES (ESCUCHA ACTIVA, CONSEJO, COMPAÑÍA).

### CONDUCTUAL

PROGRAMA TIEMPOS REGULARES PARA COMUNICARTE CON TUS REDES DE APOYO.

EJEMPLO: ESTABLECE UNA RUTINA SEMANAL PARA LLAMAR O REUNIRTE CON AMIGOS Y FAMILIARES.

## CALENDARIO

| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"Todo se verá mucho mejor cuando pidas ayuda"*

ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿CUANDO, DONDE, COMO?





# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

RECONOCE Y DESAFÍA PENSAMIENTOS QUE JUSTIFICAN EL USO DE SUSTANCIAS O COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS.

EJEMPLO: SI PIENSAS "SOLO UNA COPA NO ME HARÁ DAÑO", REESTRUCTURA A "UNA COPA PUEDE SER EL INICIO DE UN PATRÓN DAÑINO".

### EMOCIONAL

IDENTIFICA SI ESTÁS USANDO SUSTANCIAS O COMPORTAMIENTOS PARA EVITAR PROBLEMAS O EMOCIONES.

EJEMPLO: REFLEXIONA SOBRE SI USAS EL LICOR PARA EVITAR ENFRENTARTE AL ESTRÉS O LA ANSIEDAD. UNA VEZ IDENTIFICADO BUSCA ACTIVIDADES ALTERNATIVAS QUE NO SEAN ADICTIVAS.

### CONDUCTUAL

MODIFICA TU ENTORNO PARA QUE SEA MENOS PROPENSO A FOMENTAR MALOS HÁBITOS.

EJEMPLO: DESINSTALA APLICACIONES DE REDES SOCIALES DE TU TELÉFONO , ELIMINA EL ALCOHOL DE TU HOGAR, NO PASES POR LUGARES DONDE SABES SUELES RECAER

## CALENDARIO

| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"Aunque nadie puede volver atrás y hacer un nuevo comienzo, cualquiera puede empezar desde ahora y hacer un nuevo final."*



ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿CUANDO, DONDE, COMO?



# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

DEDICA TIEMPO A REFLEXIONAR SOBRE TUS CREENCIAS ESPIRITUALES, EXPLORANDO CÓMO ESTAS CREENCIAS IMPACTAN TU PERCEPCIÓN DEL MUNDO Y DE TI MISMO.

EJEMPLO: ANOTA TUS PENSAMIENTOS SOBRE LO QUE SIGNIFICA PARA TI LA ESPIRITUALIDAD Y CÓMO PUEDES INTEGRARLA MÁS PLENAMENTE EN TU VIDA DIARIA.

### EMOCIONAL

LLEVA UN AUTOREGISTRO DE LAS EXPERIENCIAS QUE EN EL DÍA A DÍA TE HAN PERMITIDO SENTIR INSPIRACIÓN Y CONEXIÓN ESPIRITUAL.

EJEMPLO: REGISTRA TODAS AQUELLAS QUE TE HAYAN ENSEÑADO ALGO IMPORTANTE DESDE UNA PERSPECTIVA ESPIRITUAL.

### CONDUCTUAL

ESTABLECE RITUALES DIARIOS O SEMANALES QUE FORTALEZCAN TU CONEXIÓN ESPIRITUAL.

EJEMPLO: CREA UN ESPACIO SAGRADO EN TU HOGAR DONDE PUEDAS MEDITAR, REZAR O PRACTICAR RITUALES QUE TE CONECTEN CON LO TRASCENDENTAL.

## CALENDARIO

| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"La felicidad no se puede poseer, ganar, o consumir. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada minuto con amor, gracia y gratitud"*

ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿CUANDO, DONDE, COMO?





# Planificador mensual

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

## TAREAS

### COGNITIVA

REFLEXIONAR SOBRE LAS CREENCIAS ACTUALES SOBRE EL TIEMPO LIBRE

EJEMPLO: "NO TENGO SUFICIENTE TIEMPO PARA HACER COSAS QUE DISFRUTO". REEMPLAZA LAS CREENCIAS LIMITANTES POR AFIRMACIONES MÁS POSITIVAS Y REALISTAS: "PUEDO ENCONTRAR TIEMPO PARA ACTIVIDADES QUE ME AYUDEN A RELAJARME Y CRECER PERSONALMENTE"

### EMOCIONAL

IDENTIFICA LAS EMOCIONES NEGATIVAS ASOCIADAS CON EL TIEMPO LIBRE, COMO LA CULPA POR NO HACER SUFICIENTE, O LA ANSIEDAD POR NO ESTAR OCUPADO.

EJEMPLO: FOMENTA EMOCIONES POSITIVAS RELACIONADAS CON ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE, COMO LA SATISFACCIÓN DE APRENDER ALGO NUEVO O LA ALEGRÍA DE CONECTAR CON AMIGOS Y FAMILIARES.

### CONDUCTUAL

DEFINE METAS CLARAS Y ESPECÍFICAS PARA EL TIEMPO LIBRE, COMO APRENDER UN NUEVO IDIOMA, HACER EJERCICIO REGULARMENTE O DEDICAR TIEMPO A HOBBIES CREATIVOS.

EJEMPLO: CREAR UN CALENDARIO SEMANAL QUE INCLUYA BLOQUES DE TIEMPO DESIGNADOS PARA ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE, COMO LEER, HACER EJERCICIO O PRACTICAR UN INSTRUMENTO MUSICAL

## CALENDARIO

| L | M | M | J | V | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## FRASE DEL MES

*"El tiempo es gratis, pero no tiene precio. No puedes poseerlo, pero puedes usarlo. No puedes quedártelo, pero puedes gastarlo. Una vez que lo has perdido, nunca puedes recuperarlo*

ESCRIBE TU PLAN DE ACCIÓN ¿CUANDO, DONDE, COMO?



