



Calendario 2025

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
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	

FEBRERO

D	L	M	M	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

MARZO

D	L	M	M	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	

ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
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			

MAYO

D	L	M	M	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

JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
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					

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
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		

AGOSTO

D	L	M	M	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					

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
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				

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
1	2	3	4	5		
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	
	30					

NOVIEMBRE

D	L	M	M	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					

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
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 tareas

PERSONALES

- Tarea 1
- Tarea 2
- Tarea 3
- Tarea 4
- Tarea 5
- Tarea 6
- Tarea 7
- Tarea 8
- Tarea 9
- Tarea 10
- Tarea 11
- Tarea 12
- Tarea 13
- Tarea 14
- Tarea 15
- Tarea 16
- Tarea 17
- Tarea 18</

Enero

Quiero ver todos mis sueños
hacerse realidad



Enero

OBJETIVOS DEL MES



Mis Metas

31 DÍAS DE AUTOCUIDADO

1

2

3

Notas

<input type="checkbox"/> Establece una meta personal para el mes.	<input type="checkbox"/> Practica la respiración profunda o la meditación durante 10 minutos.	<input type="checkbox"/> Escribe una lista de 10 cosas por las que estás agradecido.	<input type="checkbox"/> dar un paseo afuera	<input type="checkbox"/> Ordenar una habitación o espacio de trabajo
<input type="checkbox"/> Llama o envía un mensaje de texto a un amigo para ponerte al día	<input type="checkbox"/> Cocina un menú saludable	<input type="checkbox"/> Practica yoga o estiramientos suaves	<input type="checkbox"/> Escribe una afirmación positiva y repítela a lo largo del día.	<input type="checkbox"/> Crea una rutina relajante a la hora de dormir
<input type="checkbox"/> Escribe sobre tus pensamientos y sentimientos.	<input type="checkbox"/> Reserva tiempo para tu pasatiempo favorito	<input type="checkbox"/> Date un cumplido	<input type="checkbox"/> Desconéctate de la tecnología por una hora	<input type="checkbox"/> Escucha tu música favorita o una lista de reproducción relajante
<input type="checkbox"/> Practica la atención plena mientras realizas las tareas cotidianas.	<input type="checkbox"/> Pasa tiempo con una mascota o visita un refugio de animales local	<input type="checkbox"/> Lee un libro o disfruta de una película que te inspire	<input type="checkbox"/> Explora un nuevo método de relajación	<input type="checkbox"/> Echate una siesta reparadora
<input type="checkbox"/> Crea un tablero de visión o una lista de metas personales	<input type="checkbox"/> Realiza un acto de bondad al azar	<input type="checkbox"/> Regálate un pequeño capricho	<input type="checkbox"/> Reflexiona sobre tus logros y crecimiento.	<input type="checkbox"/> Conecta con la naturaleza
<input type="checkbox"/> Escribe una carta a tu futuro yo	<input type="checkbox"/> Establece límites para proteger su energía y su tiempo	<input type="checkbox"/> Establece una rutina matutina que te llene de energía	<input type="checkbox"/> Practica la autocompasión y perdóname por los errores del pasado.	<input type="checkbox"/> Revisa tu progreso y celebra tus logros
<input type="checkbox"/> LO LOGRASTE COMETE UN ANTOJO QUE MÁS TE GUSTE				

Planner semanal

Lunes	Martes	Miércoles
Jueves	Viernes	Sábado
Domingo	Notas	



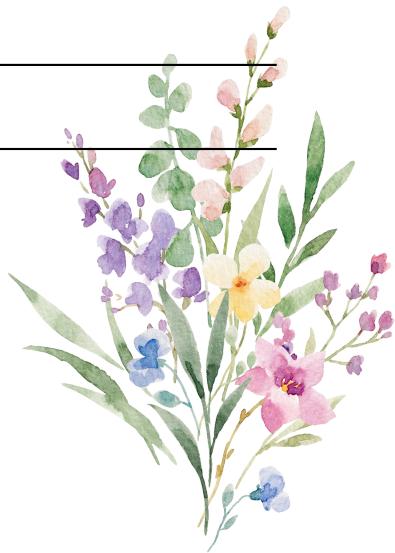
Lista de Tareas

PERSONALES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PROFESIONALES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



1. Siéntate cómoda y cierra los ojos.

2. Respira así (x3 veces).

Inhala por la nariz (4 segundos)

Sostén (2 segundos)

Exhala por la boca (6 segundos)

3. Relaja el cuerpo:

Afloja hombros, mandíbula y cejas.

Siente el peso de tu cuerpo en el lugar donde estás

4. Enfócate en el ahora:

Repite mentalmente:
“Estoy aquí. Estoy bien.”

5. Para cerrar:

Haz una última inhalación profunda.

Exhala lento y abre los ojos.



Día 2

Día 3

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Día 4

Día 5

¿Cómo te sientes esta semana?

Día 6

Día 7

Planner semanal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

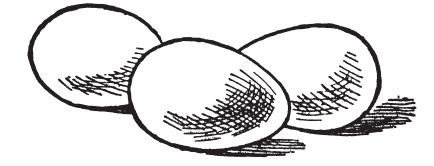
Sábado

Domingo

Notas



Lisía de Tareas



PERSONALES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PROFESIONALES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



DESAYUNO

2 huevos revueltos
1 rebanada de pan integral o 2 tortillas
1/2 aguacate
Café o té sin azúcar

COMIDA

Pechuga de pollo asada
1 taza de arroz integral o quinoa
Verduras al vapor o salteadas (brócoli, zanahoria, calabaza)
Agua natural



CENA

Ensalada con arén o huevo cocido
Lechuga, espinaca, jitomate, pepino, limón y aceite de oliva
1 galleta de arroz o 1 rebanada de pan integral
Infusión relajante (manzanilla o menta)

Día 8

Día 9

Día 10

Día 11

Día 10

¿Cómo te sientes esta semana?

Planner semanal

Día 11

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas

Día 12

Día 13

Día 14

Día 15

¿Cómo te sientes esta semana?

Planner semanal



Notas



Día 16

1. Siéntate cómoda o acuéstate.
Cierra los ojos.
 2. Inhalá por la nariz durante 4 segundos.
 3. Sosíén la respiración durante 4 segundos.
 4. Exhalá por la boca durante cuatrosegundos.

Día 17

Día 18

Día 19

Día 20

¿Cómo te sientes esta semana?

Planner semanal



Notas

Día 21

Tablero de visión

(Recuerda

ABRAZAR LA GRATITUD ES UN VIAJE TRANSFORMADOR QUE MEJORA TU MENTALIDAD Y BIENESTAR. INCORPORA ESTA PODEROSA PRÁCTICA EN TUS RITUALES DIARIOS Y OBSERVA CÓMO ABRE EL CAMINO HACIA UNA VIDA MÁS PLENA.

The diagram consists of six empty circles arranged in a 3x2 grid. Each circle contains one of the following labels: SALUD (top left), VIAJES (top right), FINANZAS (middle left), CARRERA (middle right), RELACIONES (bottom left), and ESPIRITUALIDAD (bottom right). The circles are outlined in brown.

- SALUD
- VIAJES
- FINANZAS
- CARRERA
- RELACIONES
- ESPIRITUALIDAD

Día 22

Día 23

Día 24

Día 25

¿Cómo te sientes esta semana?

Planner semanal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas

Día 26
Carta al futuro

Día 27

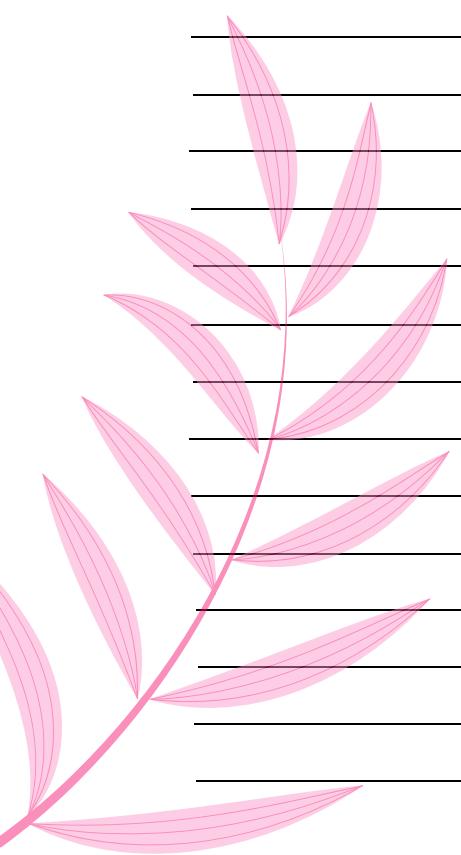
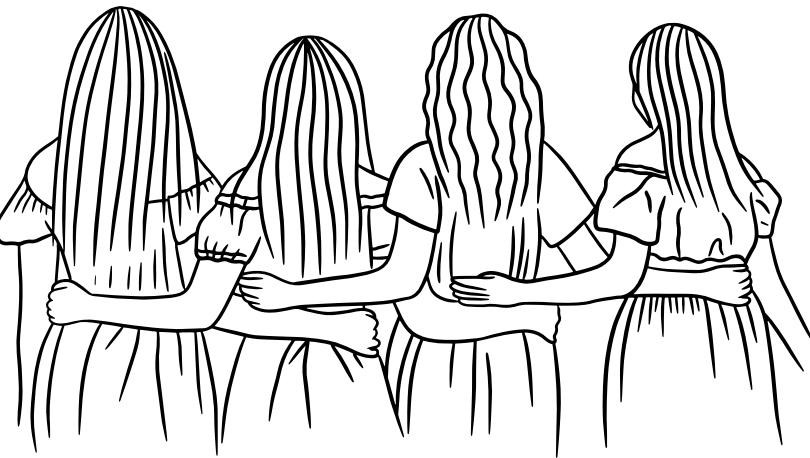
Día 28

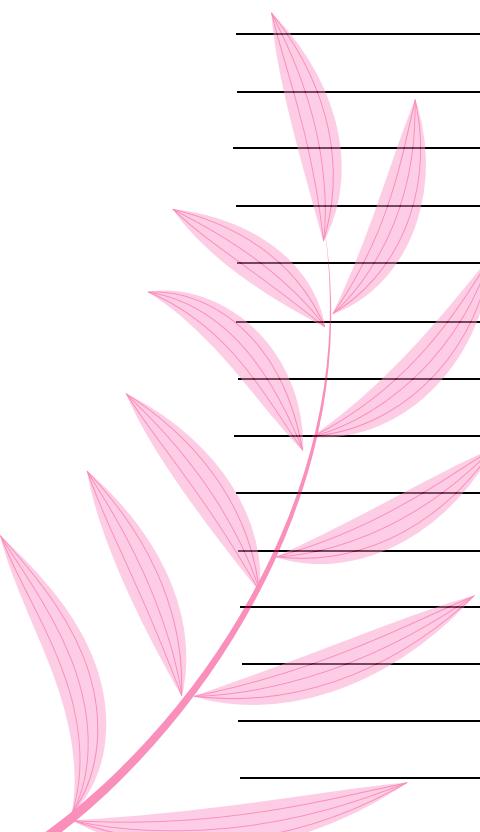
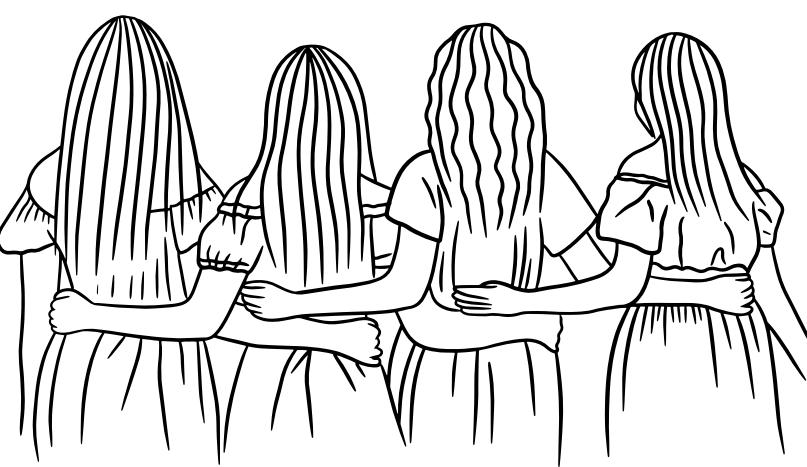
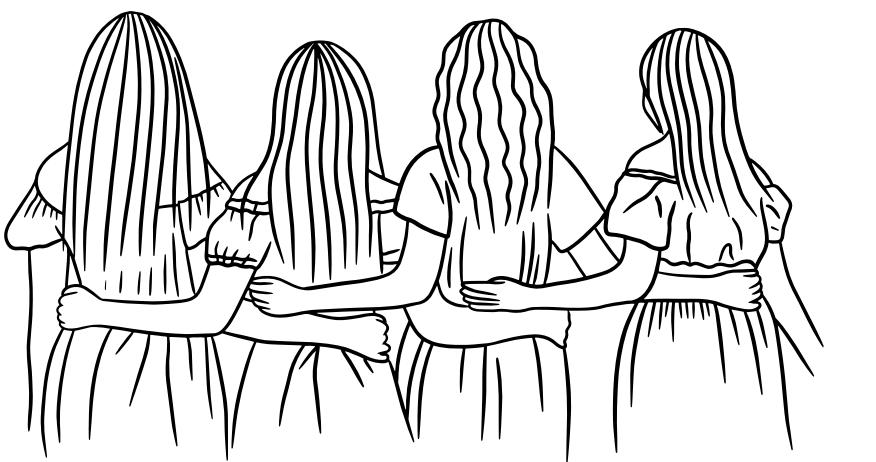
Día 29

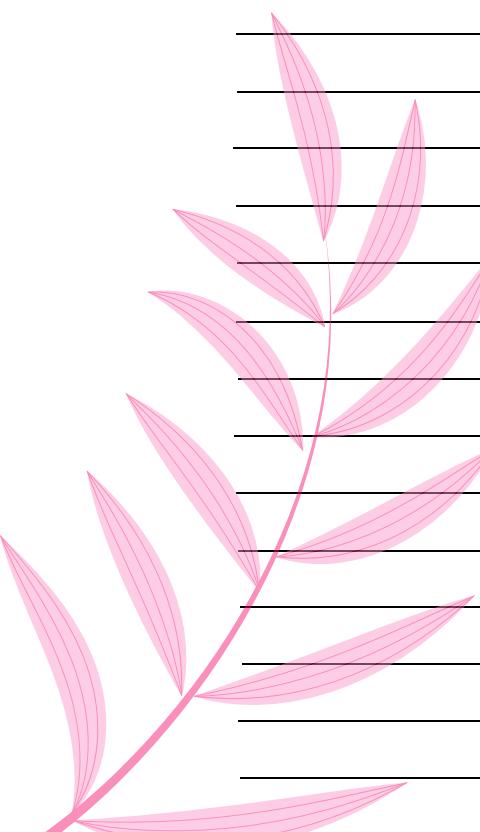
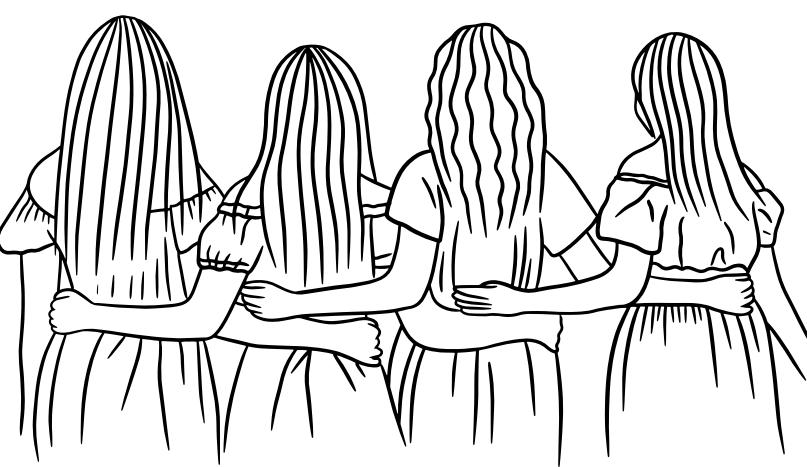
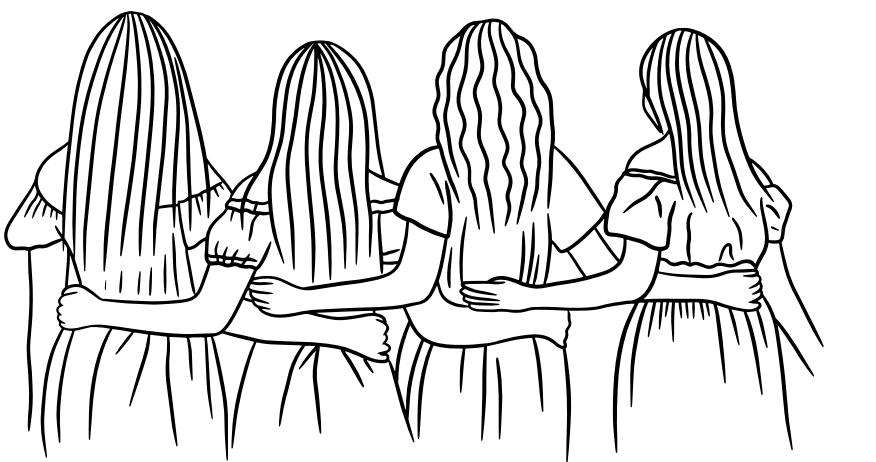
Día 30

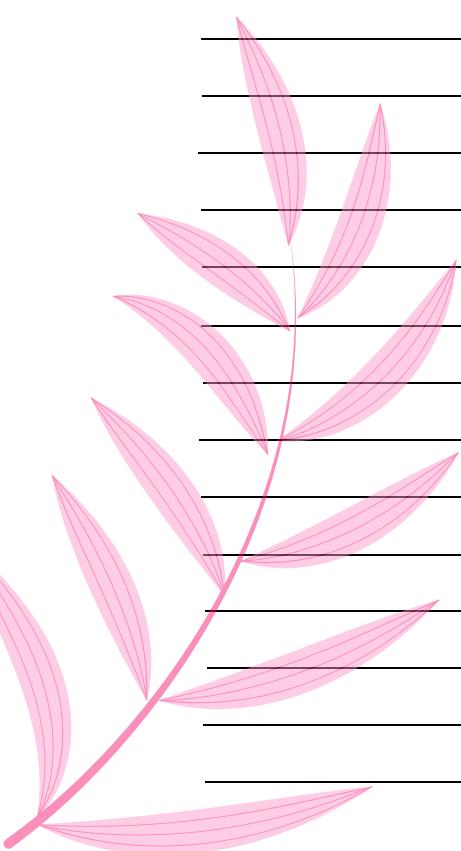
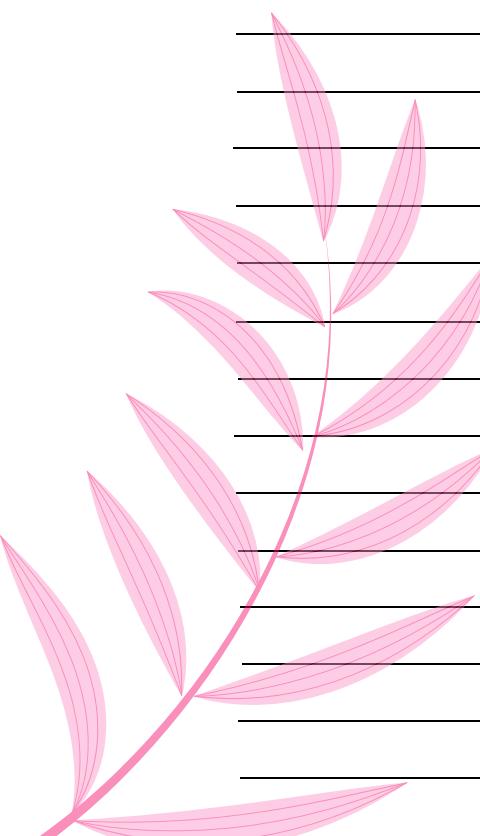
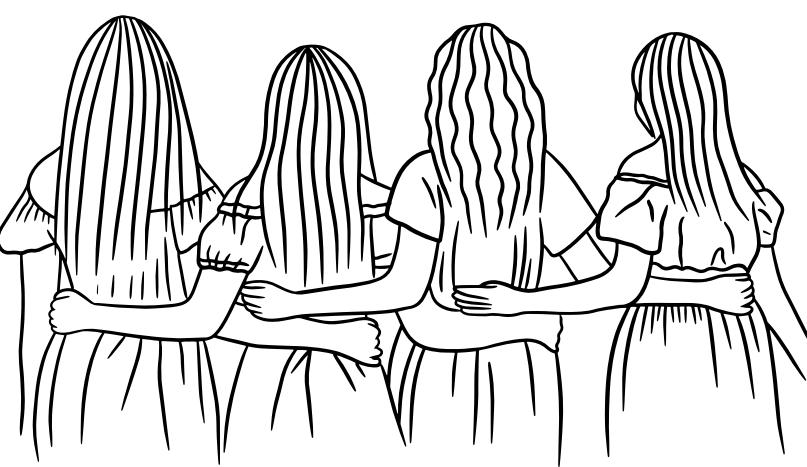
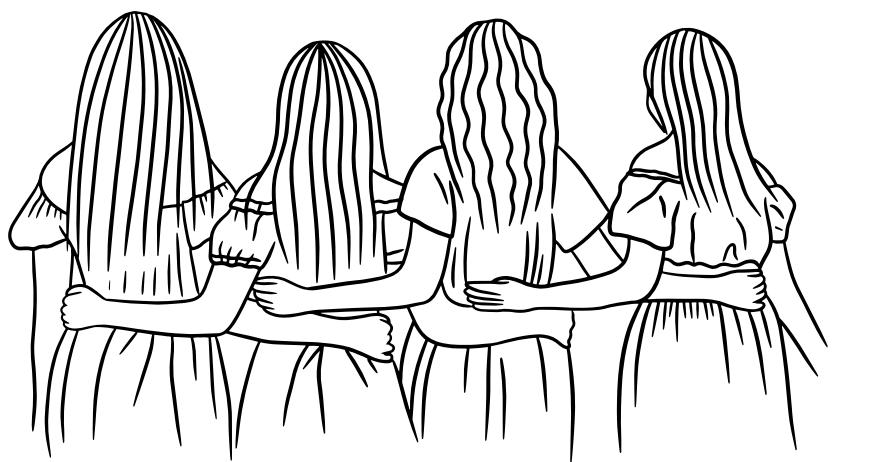
Día 31

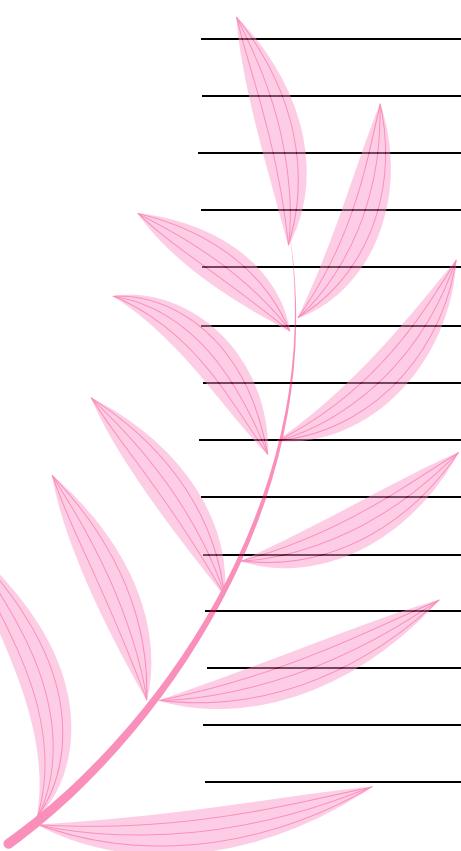
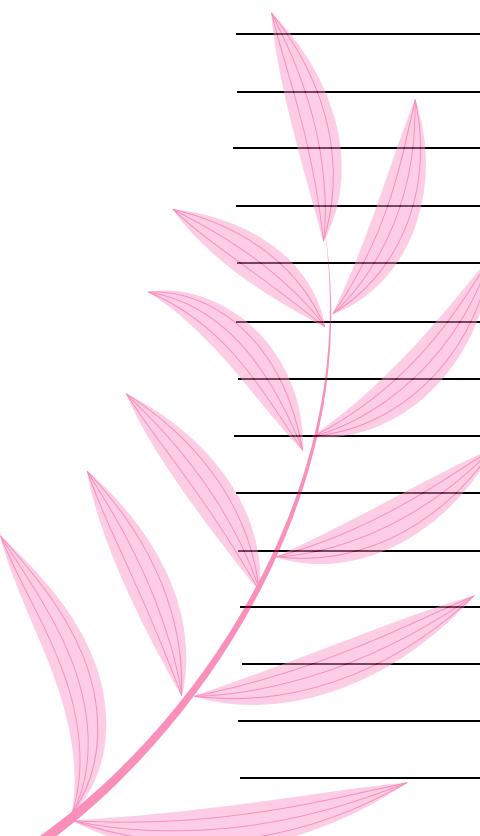
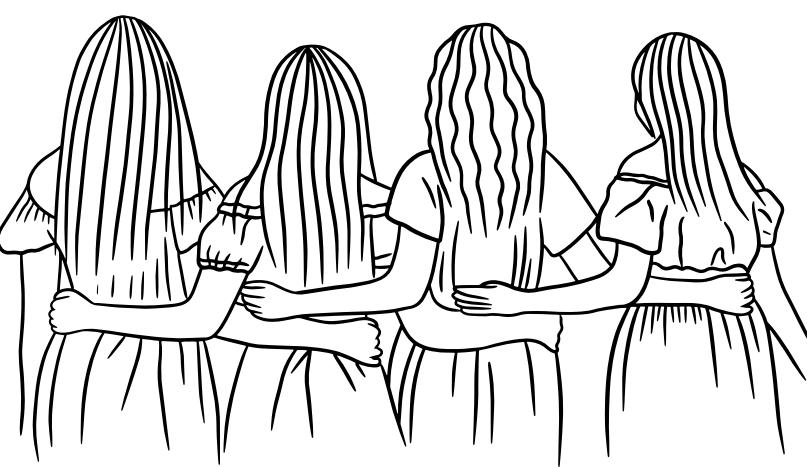
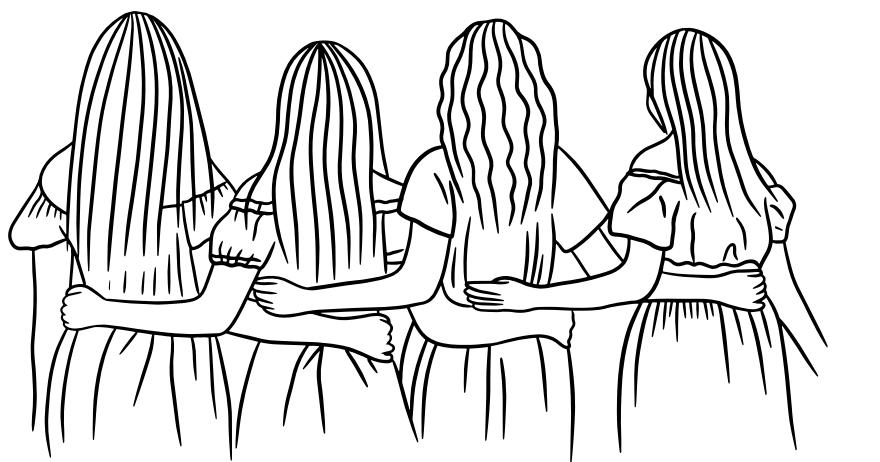
¿Qué comiste? ¿Cómo te sientes?

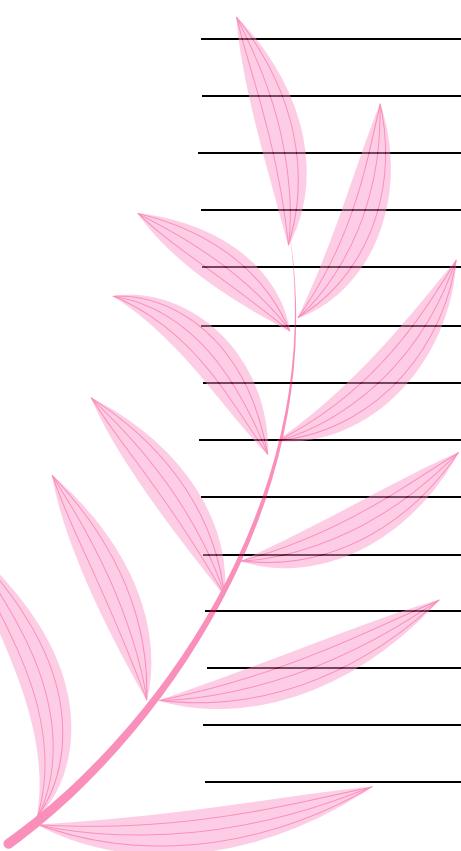
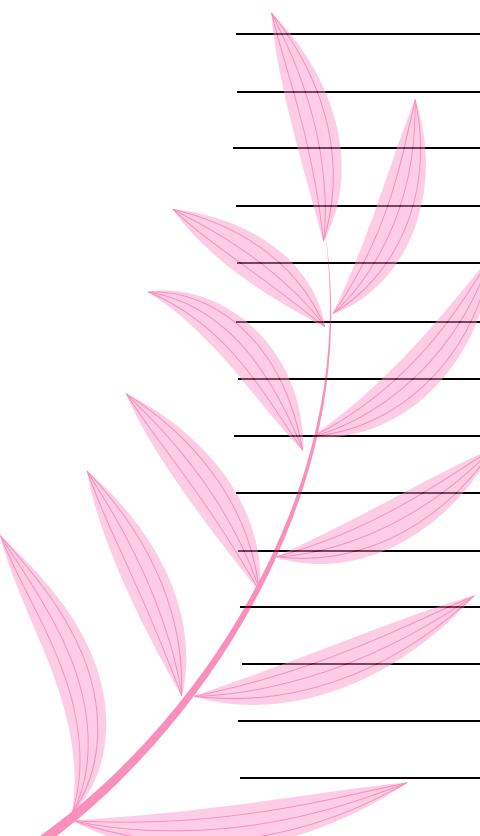
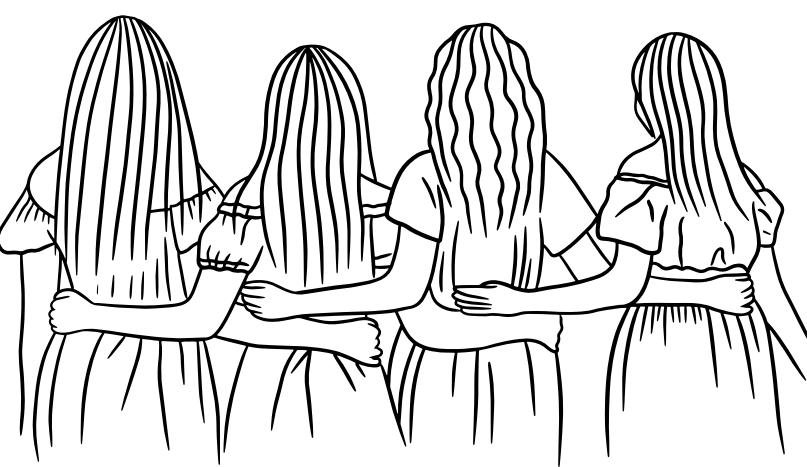
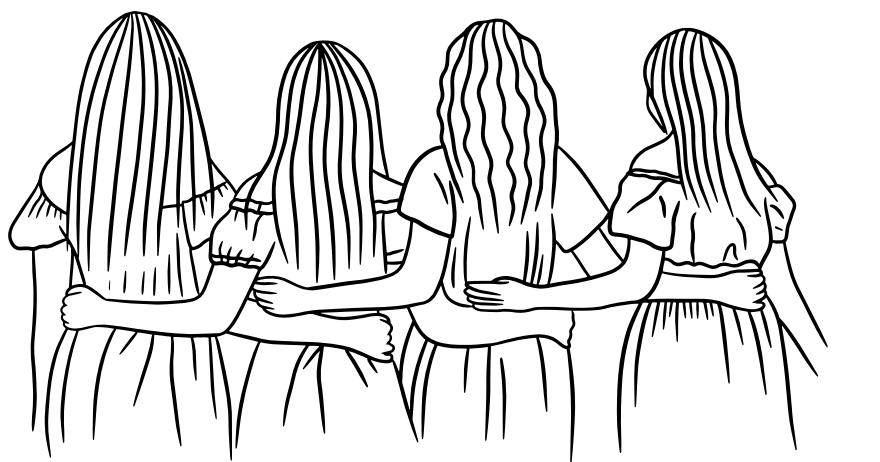


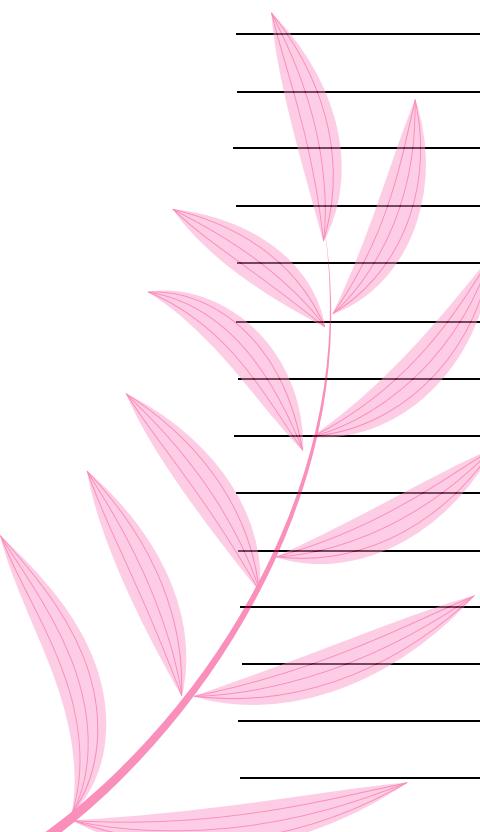
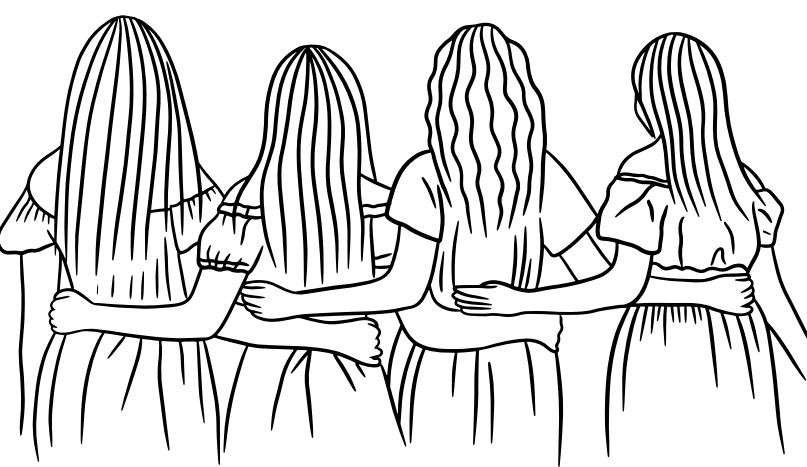
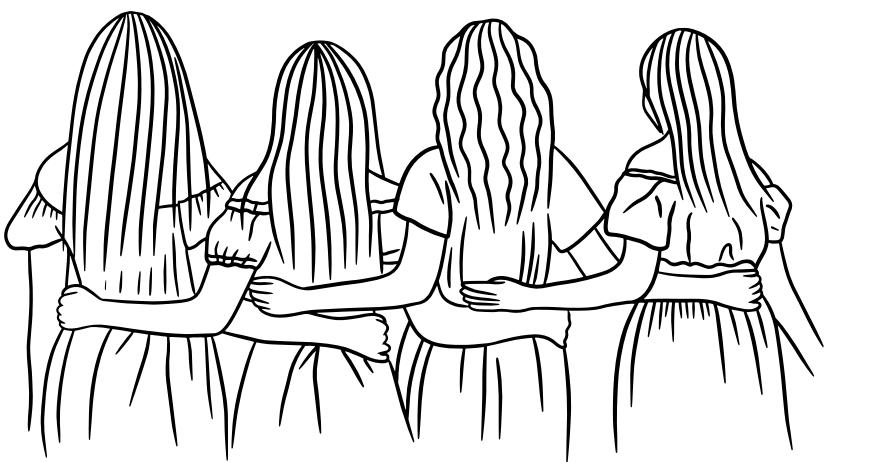


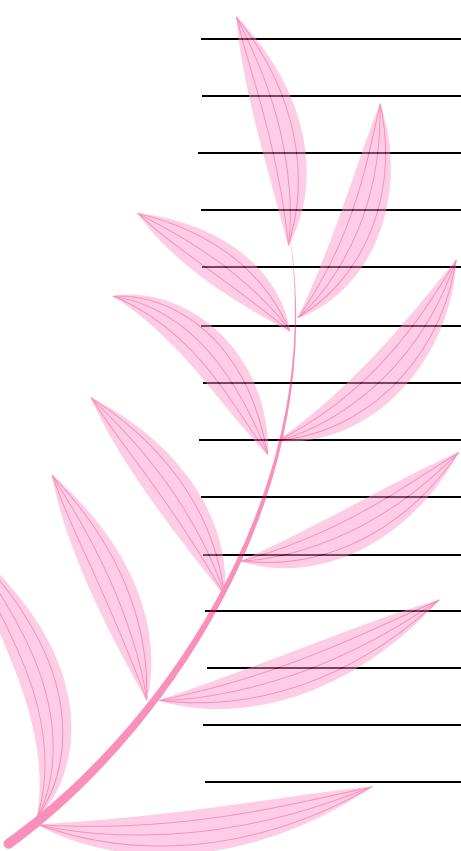
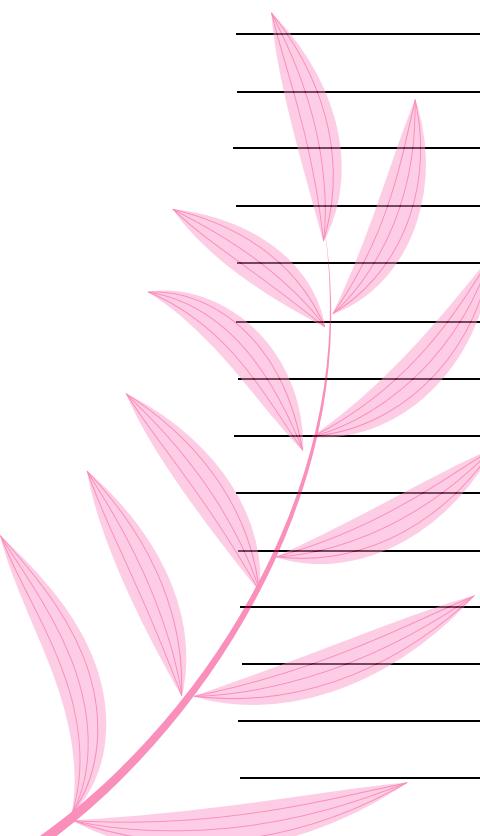
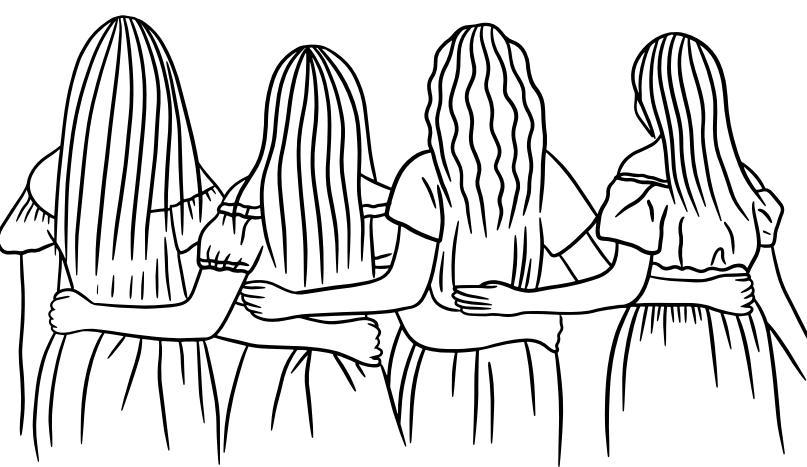
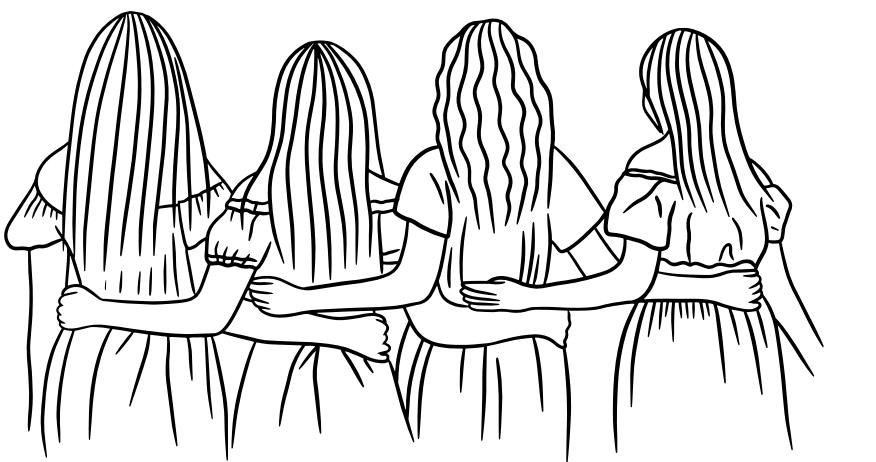


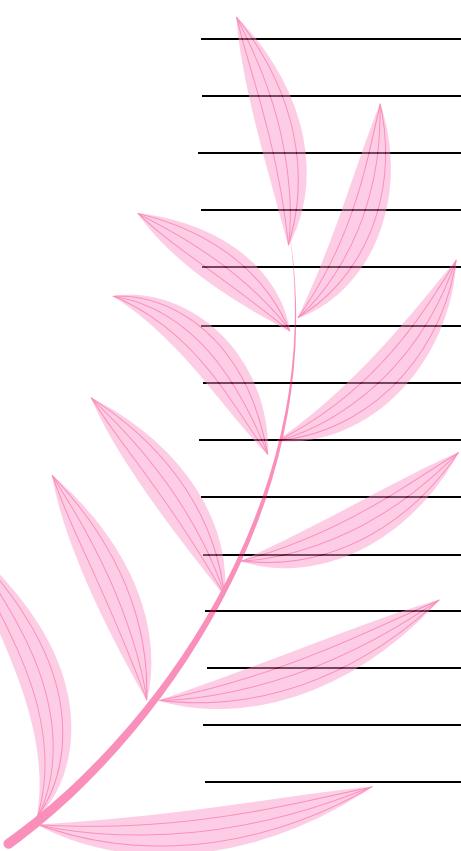
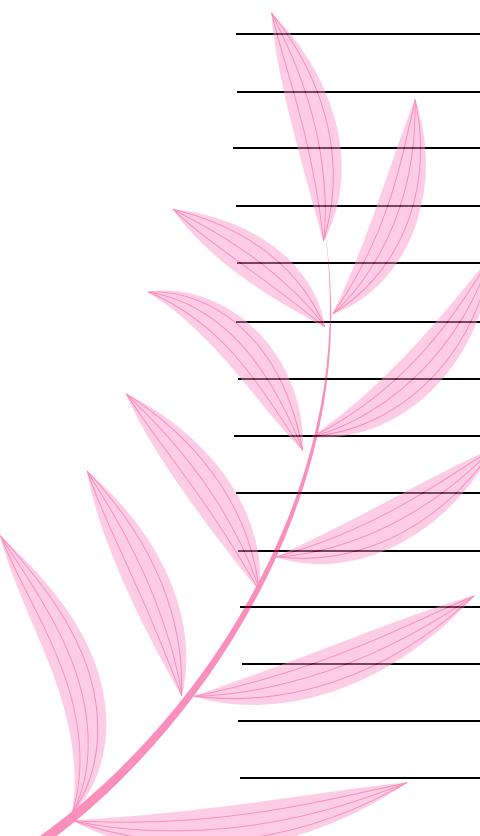
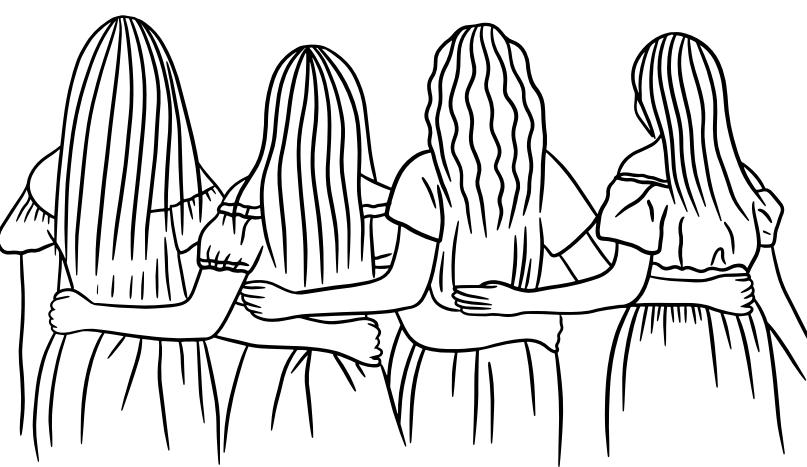
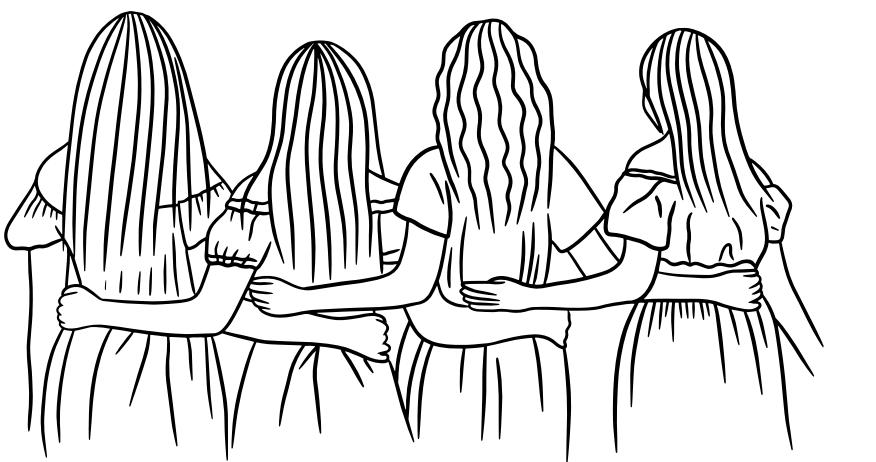


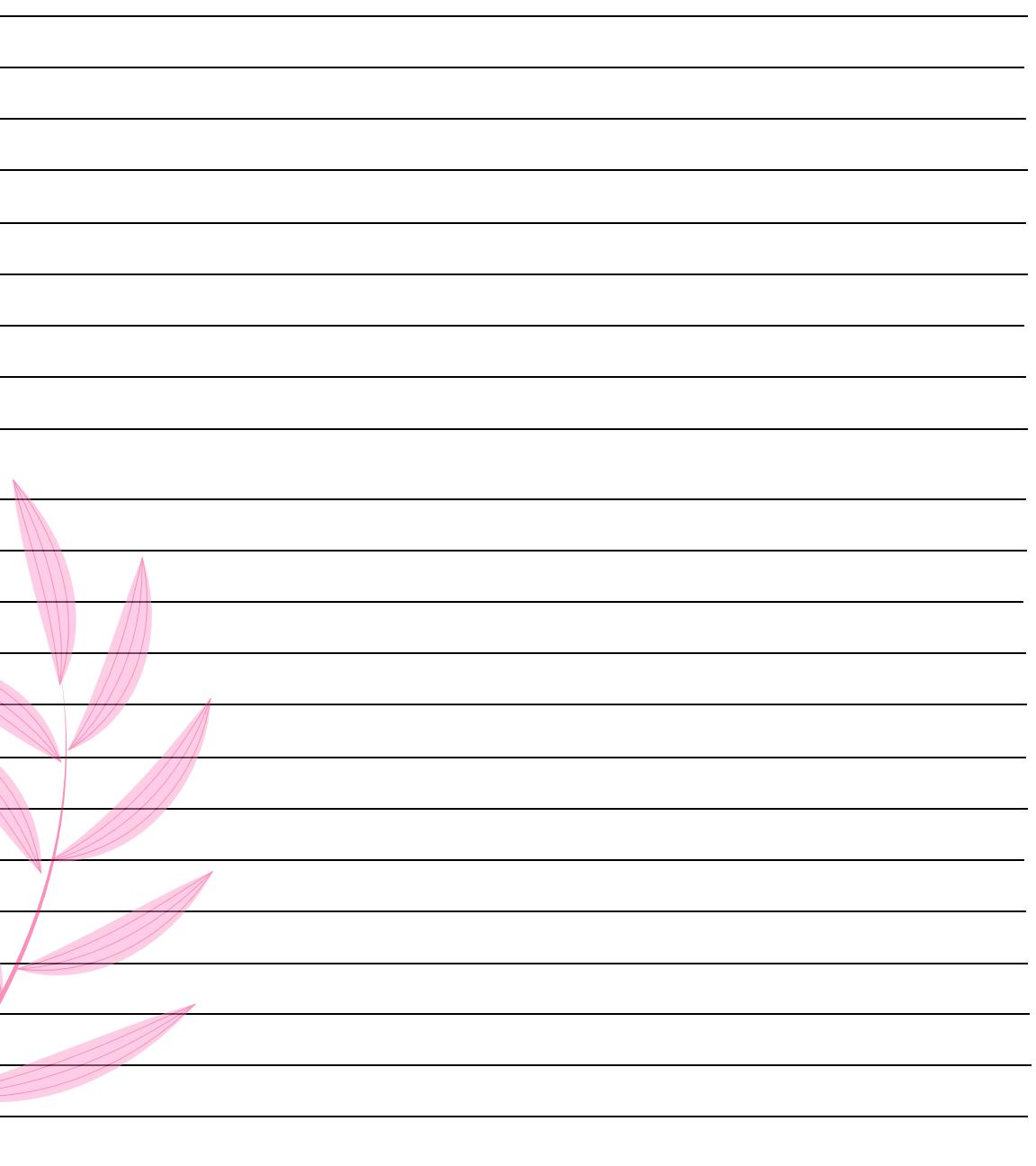
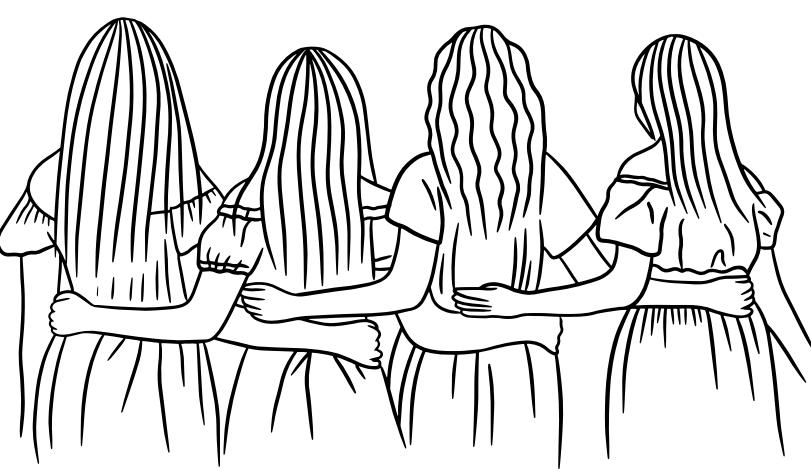
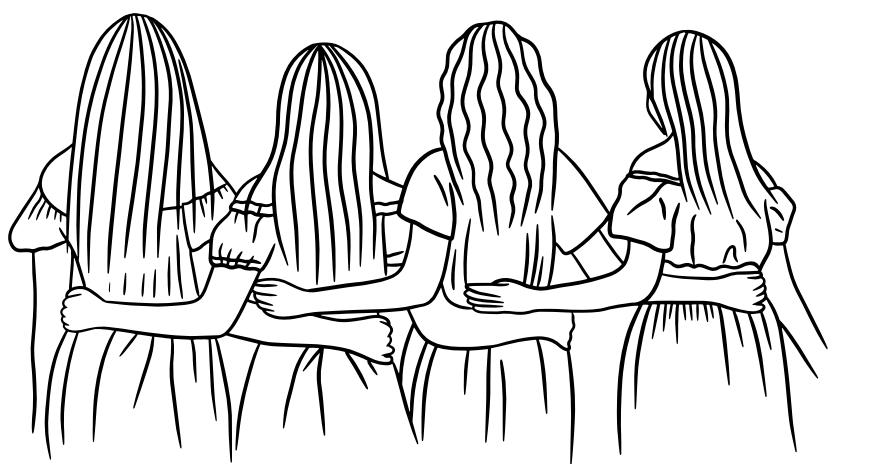


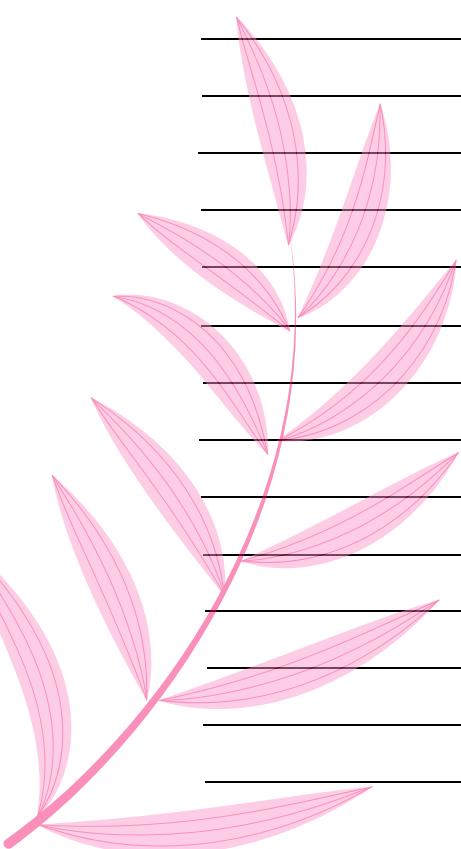
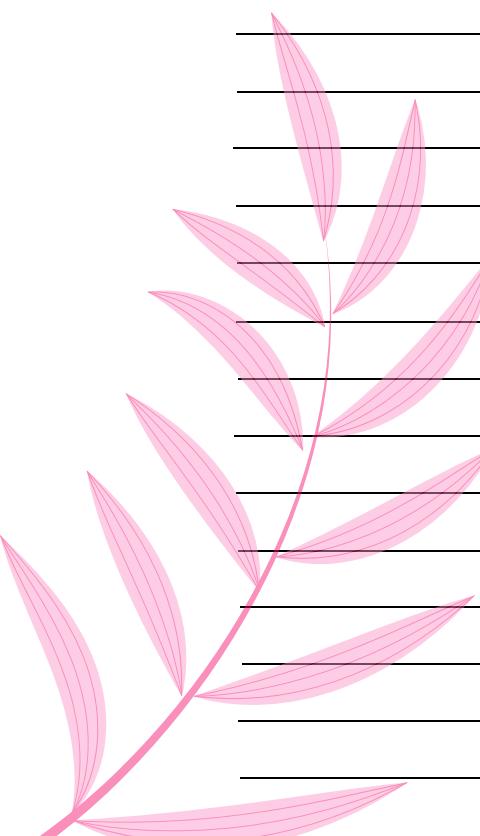
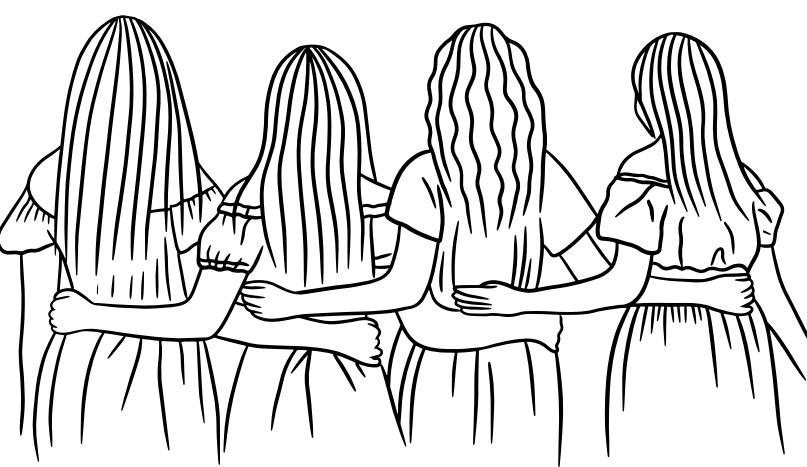
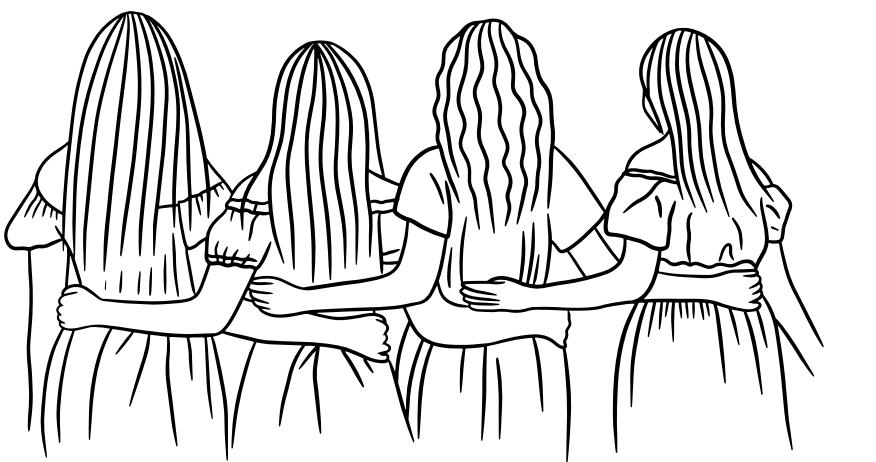


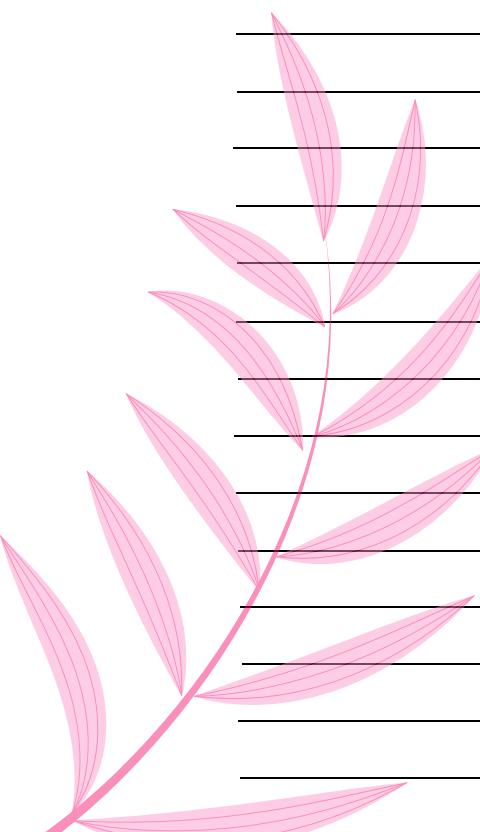
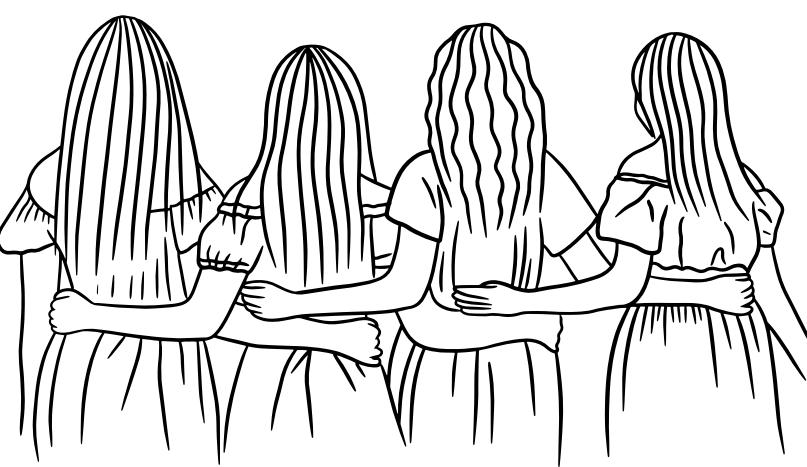
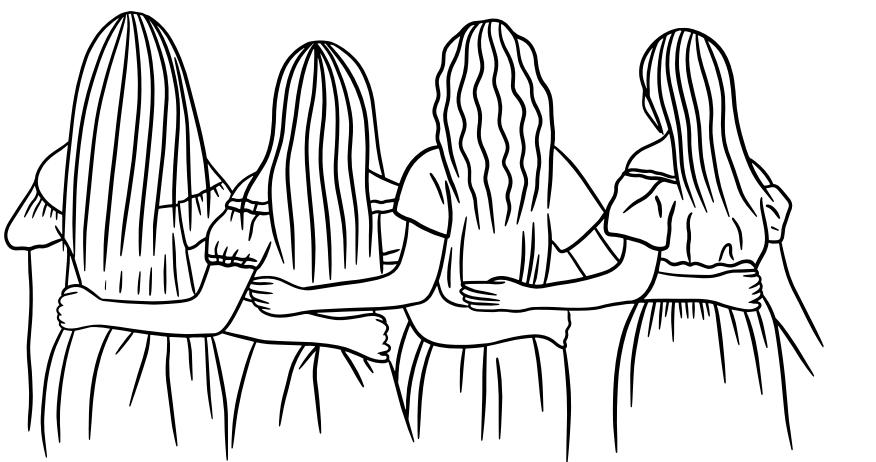


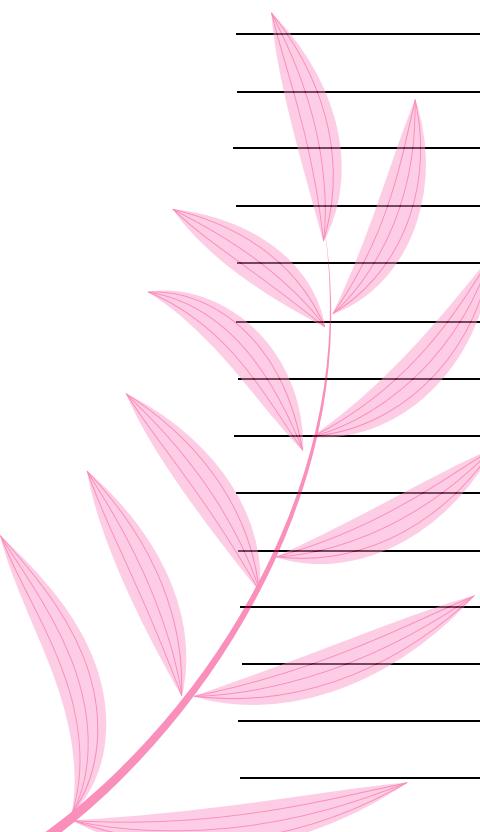
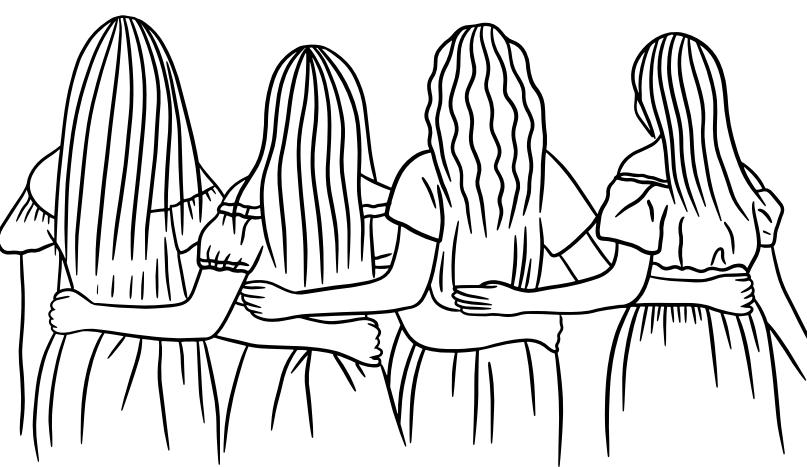
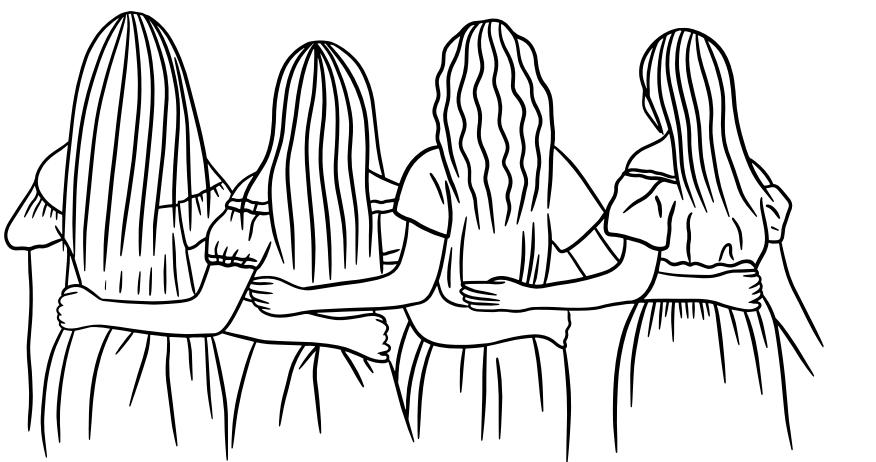


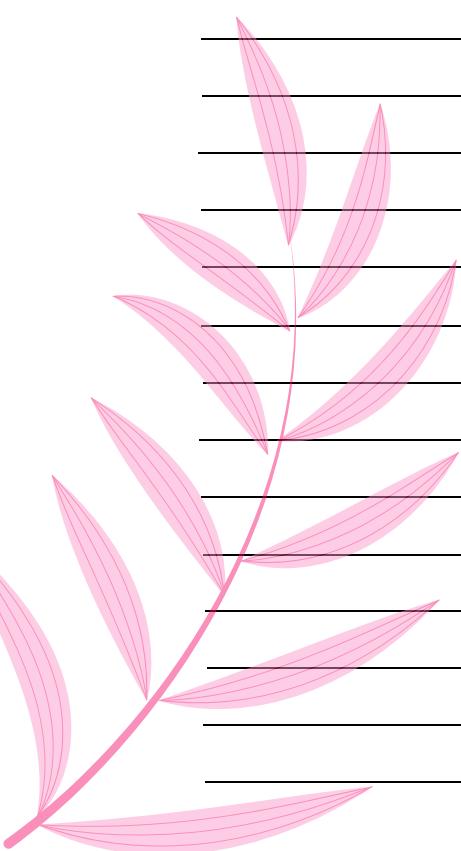
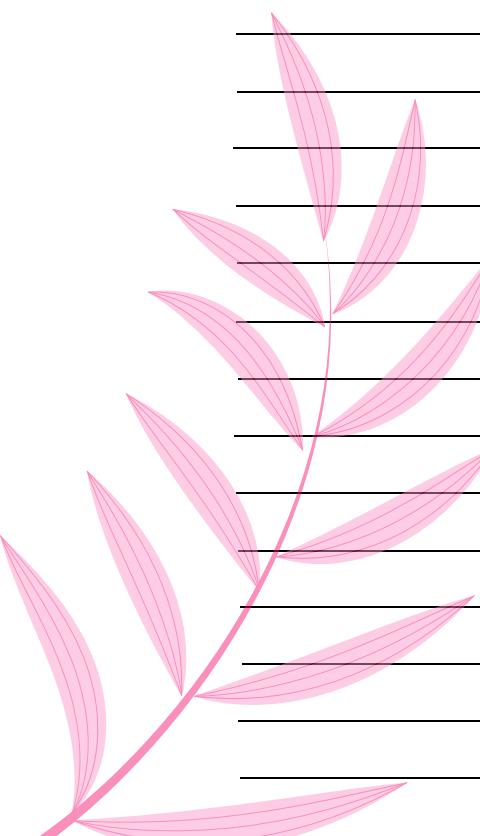
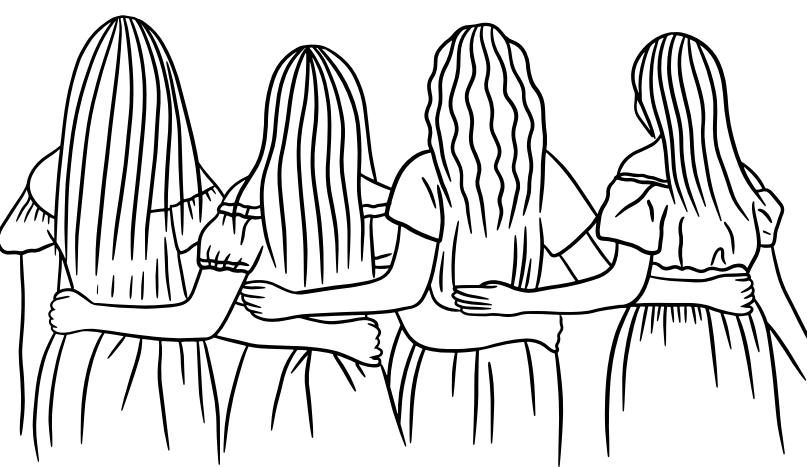
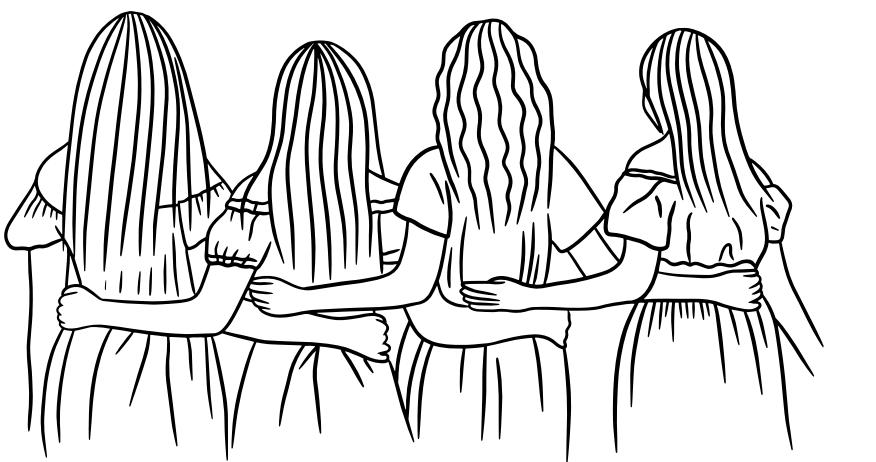


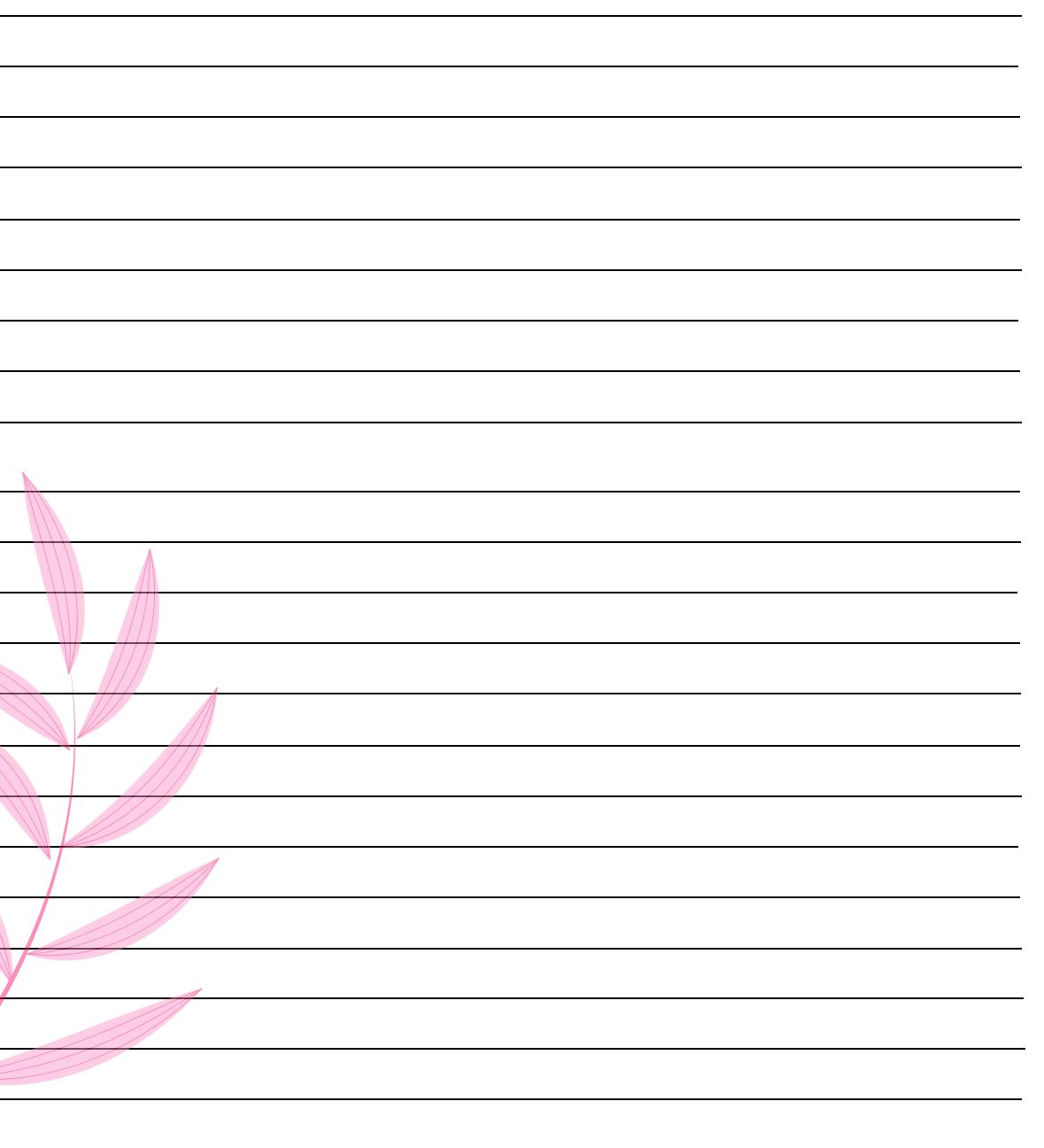
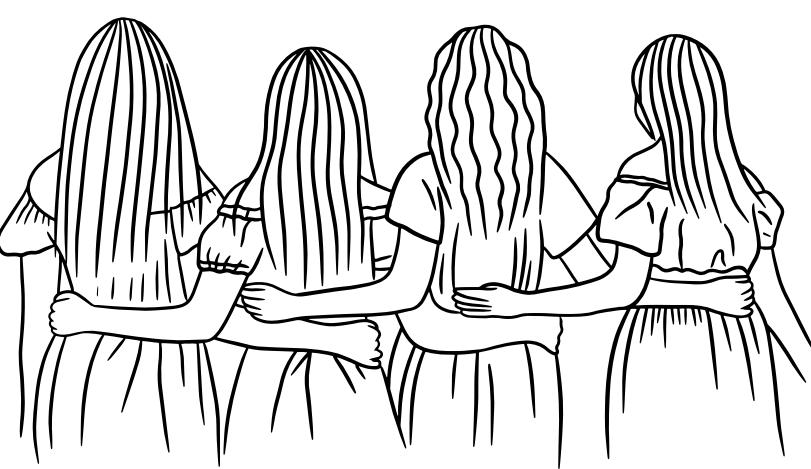
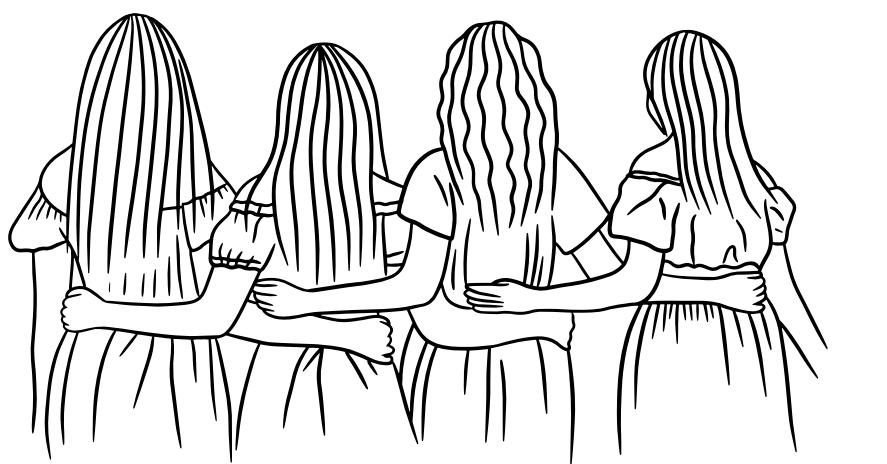


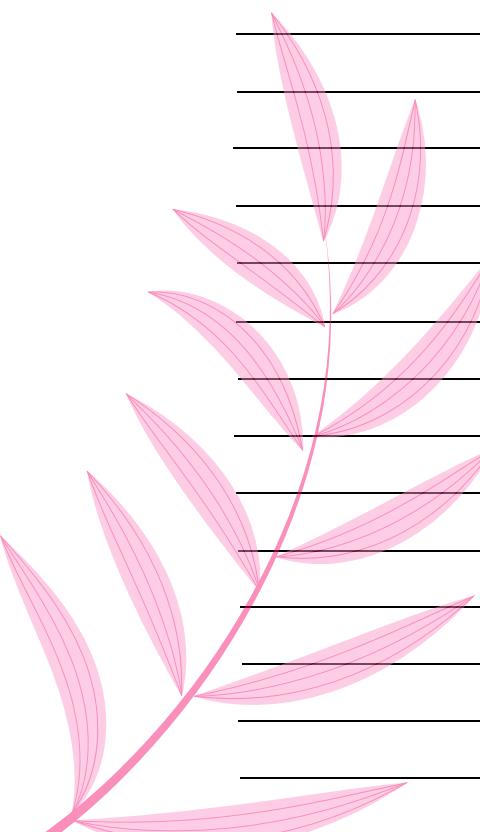
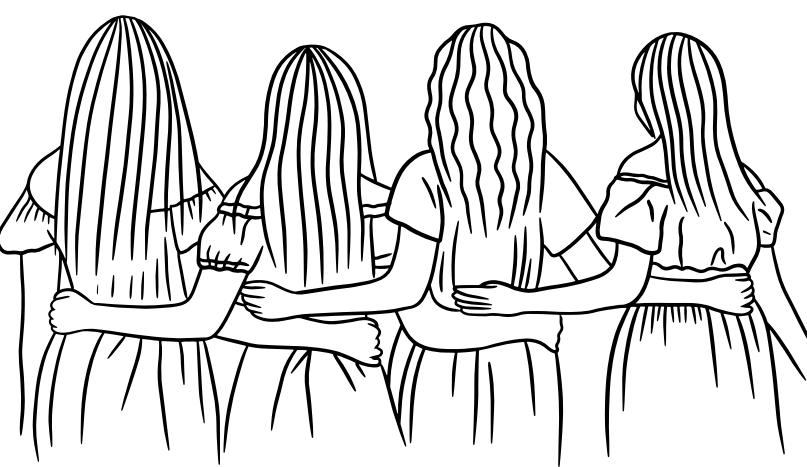
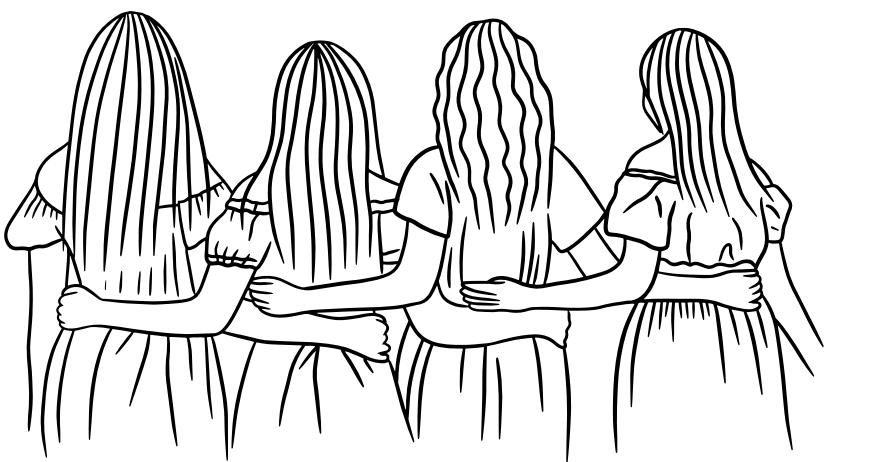


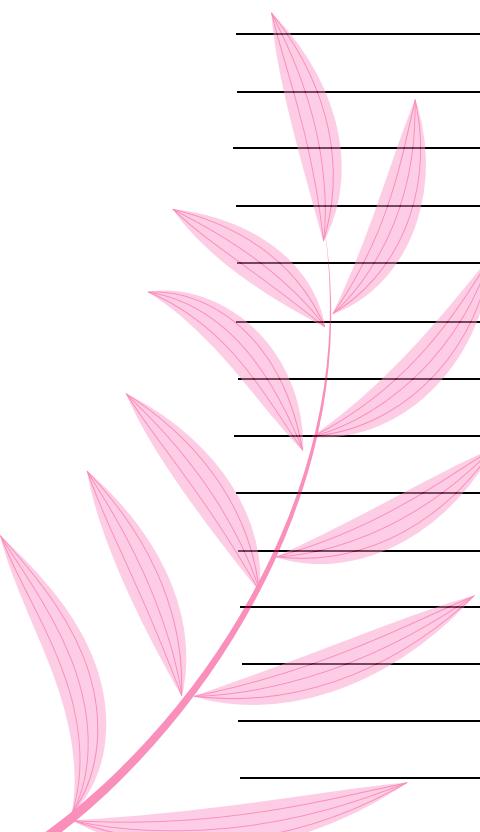
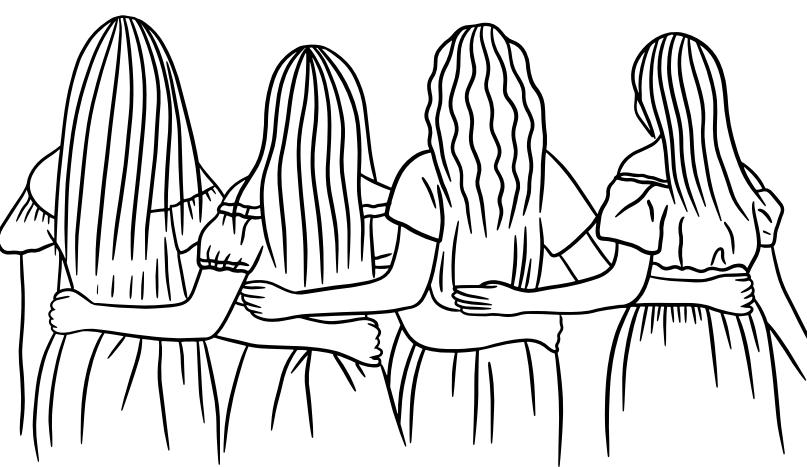
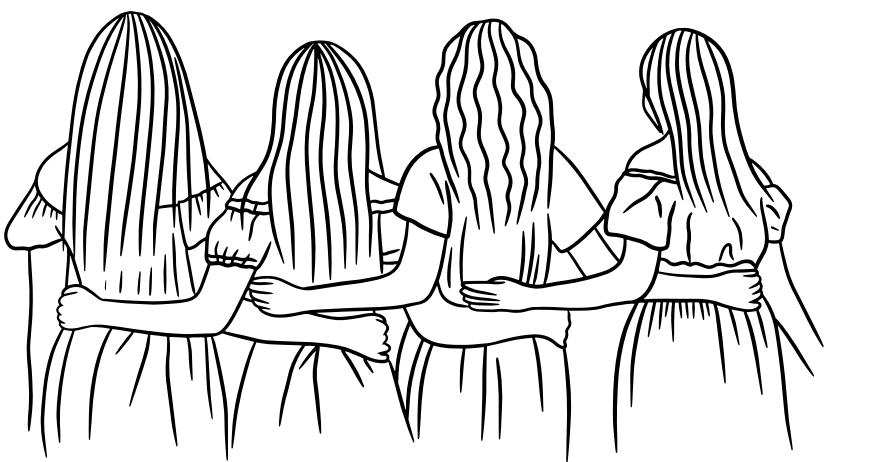


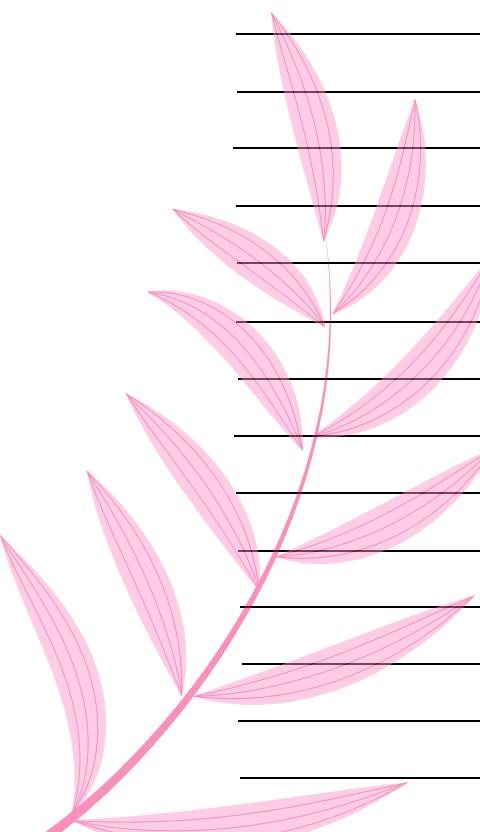
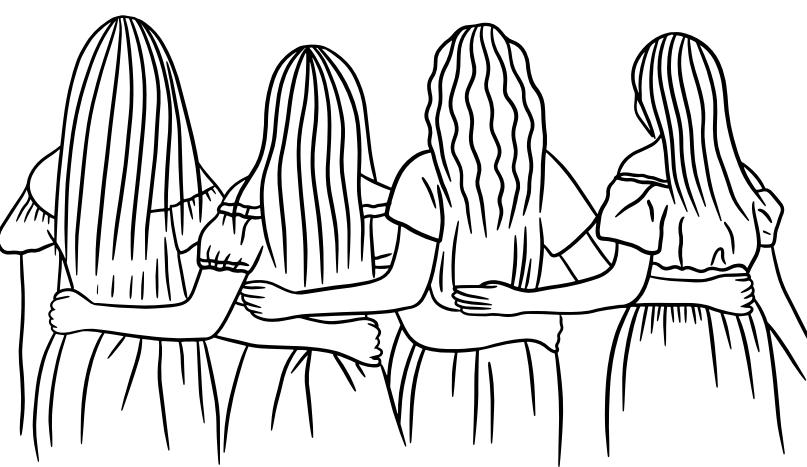
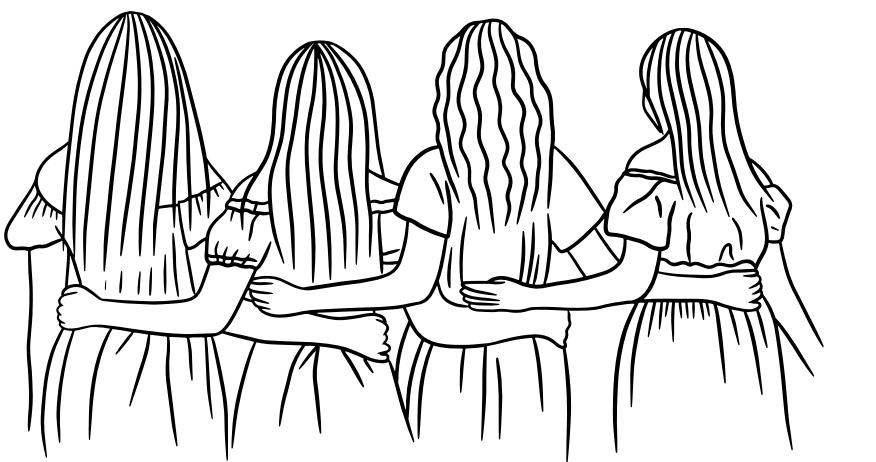


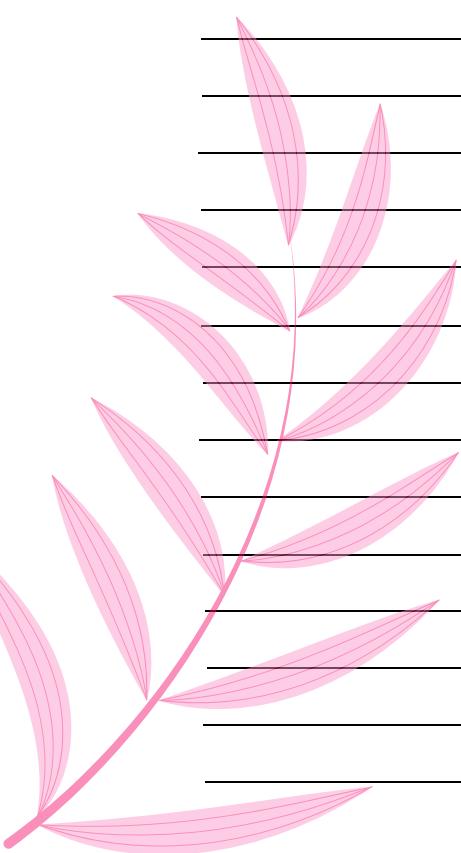
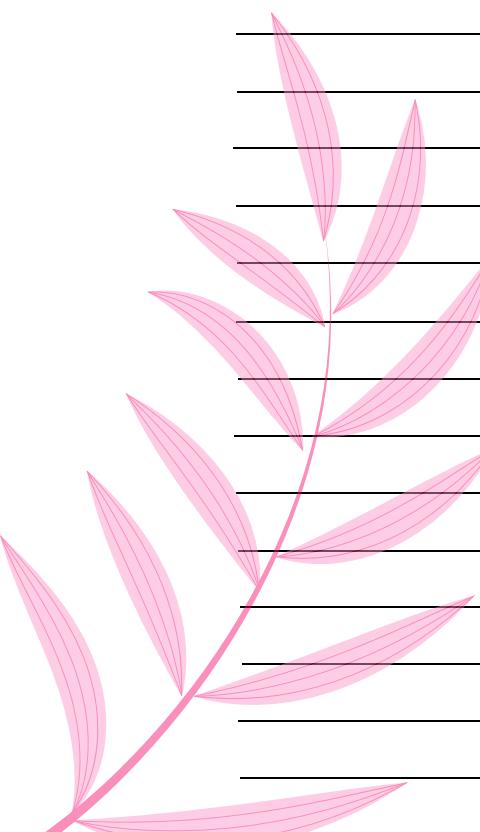
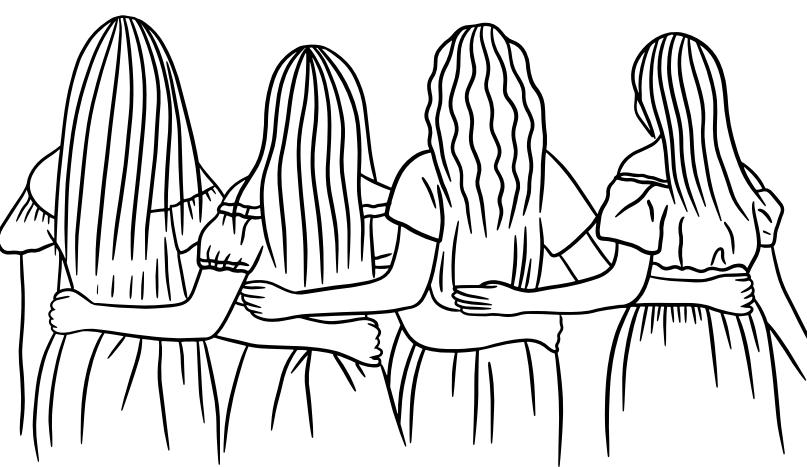
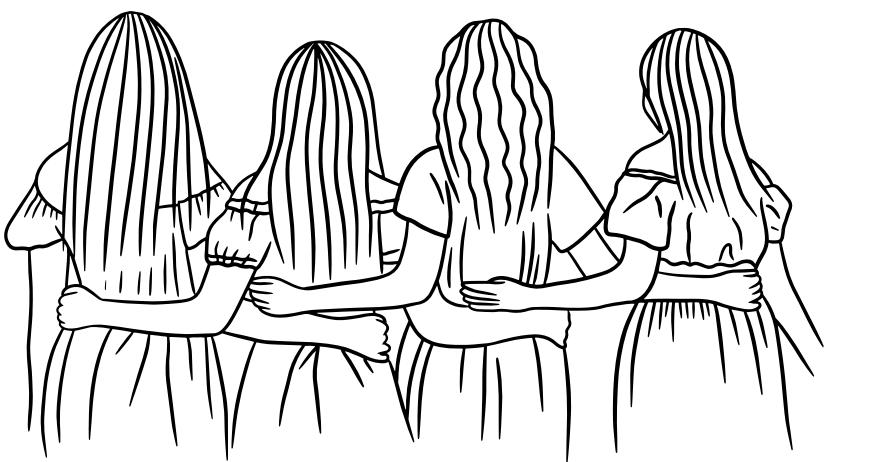


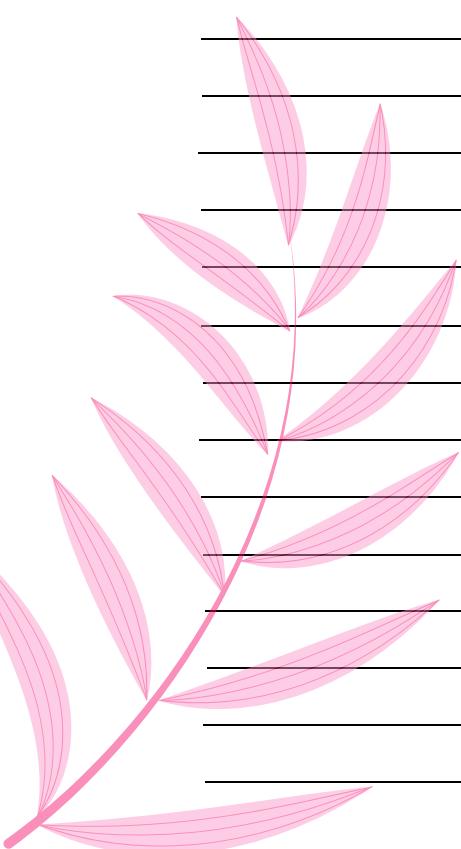
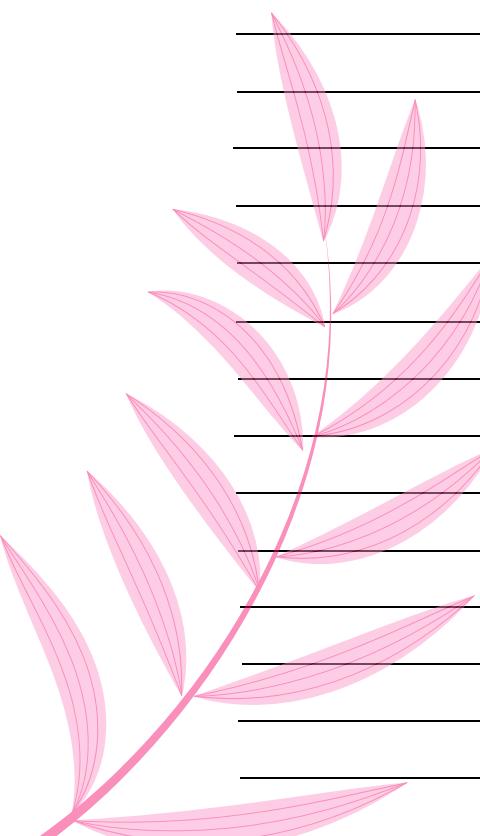
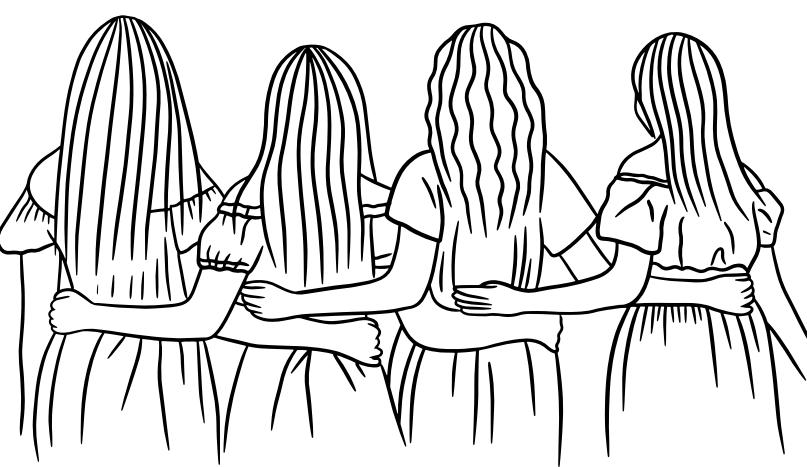
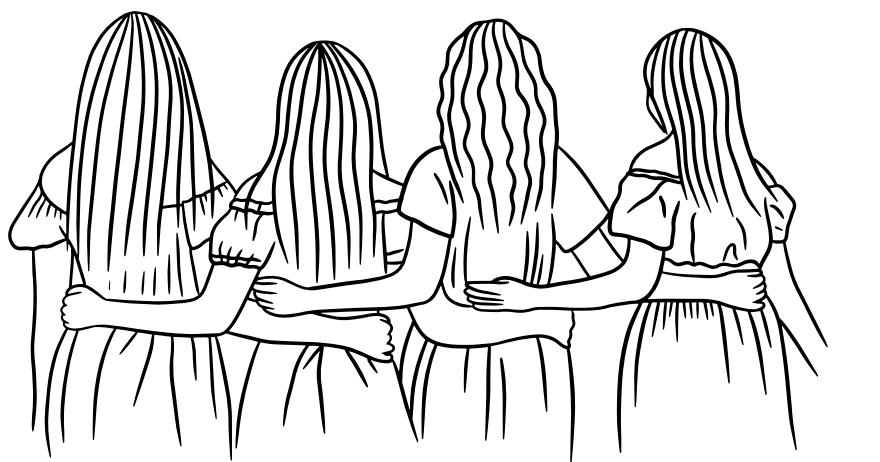












CONTACTOS

PAGINA WEB

WWW.TIEMPOMIA.COM



"Gracias por darme este espacio contigo. Esta agenda no solo es papel, es un puente entre tú, otras mujeres que también sienten, y una red que te acompaña. Lo estás haciendo muy bien. Un día a la vez."

Tu comunidad te espera

Únete a nuestra comunidad
privada en
Telegram/WhatsApp

Eres fuerza en
calma, luz en
movimiento. No
estás sola: cada
paso que das, lo
damos juntas.