

Tiempo Mía

Agenda 2025

of
05



Calendario 2025

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
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	

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
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	

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
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
28	29	30				

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
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
4	5	6	7	8	9	10
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
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	

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

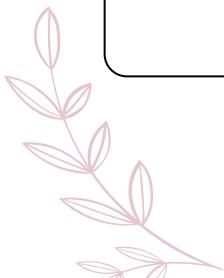
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Enero



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

OBJETIVOS DEL MES



31 DÍAS DE AUTOCUIDADO

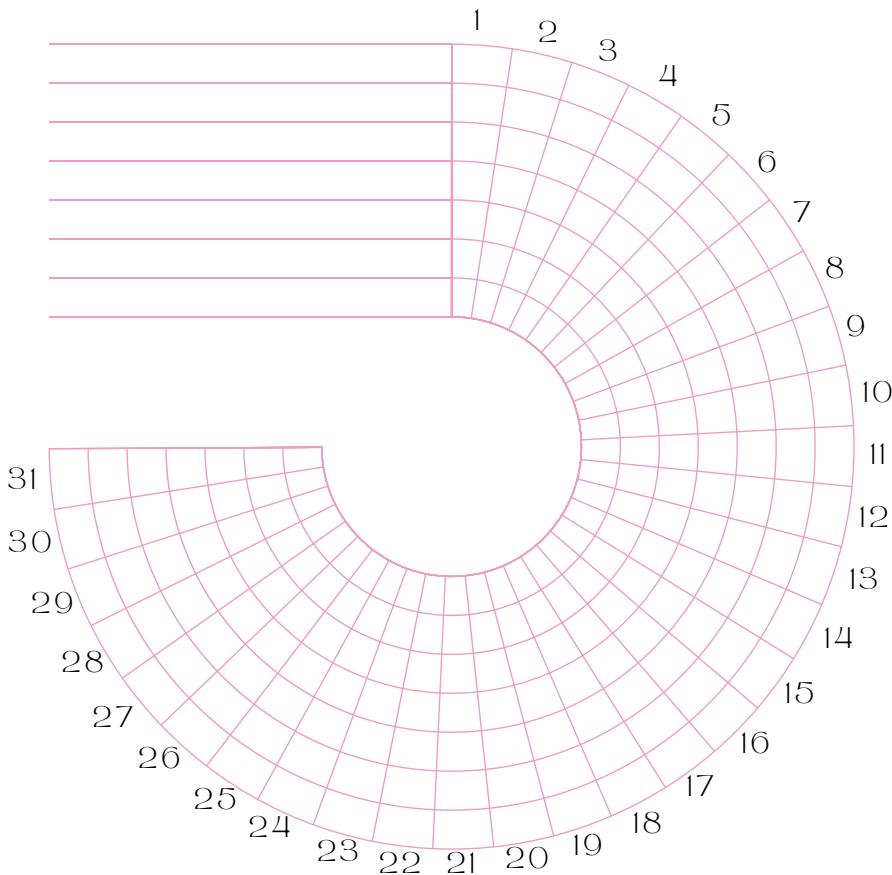
<input type="checkbox"/> Establece una meta personal para el mes.	<input type="checkbox"/> Practica la respiración profunda o la meditación durante 10 minutos.	<input type="checkbox"/> Escribe una lista de 10 cosas por las que estás agradecido.	<input type="checkbox"/> dar un paseo afuera	<input type="checkbox"/> 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

LO LOGRASTE COMETE
UN ANTOJO QUE MÁS
TE GUSTE

Hábitos



MES.....



NOTAS



AFIRMACIONES POSITIVAS



Lista de Tareas

PERSONALES

PROFESIONALES



Enero

2025

01 DOMINGO ENERO

METAS CON PROPÓSITO

1. Algo que quiero lograr este mes:

→ _____

2. ¿Por qué es importante para mí?

→ _____

3. Un primer paso que sí puedo dar esta semana:

→ _____

4. Me reconozco por haber...

Ejemplo: "...seguido avanzando aunque no sea perfecto."

→ _____

Mi rutina diaria



HORA LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

-

-

-

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

02 LUNES
ENERO

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

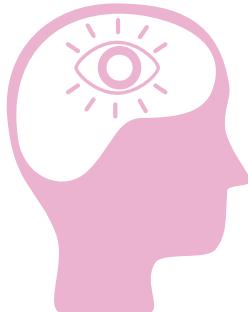
4. Enfócate en el ahora:

Repíte mentalmente:
“Estoy aquí. Estoy bien.”

5. Para cerrar:

Haz una última inhalación profunda.

Exhala lento y abre los ojos.



Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



Enero

2025

03 MARTES
ENERO

Mi lista de 10 cosas que agradezco en mi vida

día



Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad

Productividad

Amor propio

Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

04 MIERCOLES
ENERO

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**05 JUEVES
ENERO**

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad

Productividad

Amor propio

Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**06 VIERNES
ENERO**

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

5:00							
------	--	--	--	--	--	--	--

6:00							
------	--	--	--	--	--	--	--

7:00							
------	--	--	--	--	--	--	--

8:00							
------	--	--	--	--	--	--	--

9:00							
------	--	--	--	--	--	--	--

10:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

11:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

12:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

13:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

14:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

15:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

16:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

17:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

18:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

19:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

20:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

21:00							
-------	--	--	--	--	--	--	--

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad

Productividad

Amor propio

Autocuidado

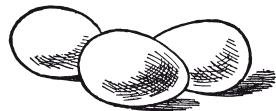
MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**07 SABADO
ENERO**



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 atún 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)

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

<input type="checkbox"/>	_____

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

<input type="checkbox"/>	_____

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

<input type="checkbox"/>	_____

¿COMO PUEDO MEJORAR?

REFLEXIÓN DE LA SEMANA

1. Algo que me hizo sentir bien esta semana:

2. Algo que me costó más de lo que esperaba:

3. Una emoción que necesito atender o escuchar mejor:

4. Esta semana aprendí que...

5. ¿Qué me quiero llevar conmigo hacia la próxima semana?

Planner semanal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas



Lista de Tareas

PERSONALES

PROFESIONALES



Enero

2025

08 DOMINGO
ENERO

Yoga x 20 minutos



20 sec.
meditation



20 sec.
child's pose



20 sec.
cat and cow



20 sec.
downward dog



20 sec.
cobra



20 sec.
high lunge



20 sec.
triangle pose



20 sec.
forward pose



20 sec.
mountain pose

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**09 LUNES
ENERO**

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

<input type="checkbox"/>	_____

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

<input type="checkbox"/>	_____

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

<input type="checkbox"/>	_____

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

10 **MARTES**
ENERO

Crea una rutina calmante para tus noches

FIJA UNA HORA ESPECÍFICA PARA DORMIR

DESCONÉCTATE DE TODAS LAS PANTALLAS 30-60 MIN ANTES DE DORMIR

CREA UN AMBIENTE RELAJANTE EN EL DORMITORIO. EJ: UZ TENUE. AROMA TRAPIA

HIGIENE PERSONAL RELAJANTE. DUCHA CO AGUA TIBIA, APLICA UNA MASCARILLA FACIAL

DESCARGA TU MENTE. EJ: ESCRIBE ACERCA DE TU DÍA

Mi rutina diaria



HORA LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

<input type="checkbox"/>	_____

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

<input type="checkbox"/>	_____

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

<input type="checkbox"/>	_____

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

11 MIERCOLES
ENERO

Escribe sobre tus
pensamientos y emociones

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

<input type="checkbox"/>	_____

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

<input type="checkbox"/>	_____

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

<input type="checkbox"/>	_____

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

12 JUEVES
ENERO

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad

Productividad

Amor propio

Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**13 VIERNES
ENERO**

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad
Productividad
Amor propio
Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**14 SABADO
ENERO**

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad

Productividad

Amor propio

Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

REFLEXIÓN DE LA SEMANA

1. Algo que me hizo sentir bien esta semana:

2. Algo que me costó más de lo que esperaba:

3. Una emoción que necesito atender o escuchar mejor:

4. Esta semana aprendí que...

5. ¿Qué me quiero llevar conmigo hacia la próxima semana?

Planner semanal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas



Lis a de Tareas

PERSONALES

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

PROFESIONALES

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1



Enero

2025

15 DOMINGO
ENERO



Playlist relajante



“Escanéame”



Mi rutina diaria



HORA LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad

Productividad

Amor propio

Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**16 LUNES
ENERO**

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad

Productividad

Amor propio

Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

17 MARTES
ENERO

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad

Productividad

Amor propio

Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**18 MIERCOLES
ENERO**

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad

Productividad

Amor propio

Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**19 VIERNES
ENERO**

10 Métodos de Relajación

1-. Respiración profunda

2-. Meditación mindfulness

3-. visualización guiada

4-. Escuchar música relajante

5-. Aromaterapia

6-. Relajación muscular progresiva

7-. Estiramientos suaves o yoga

8-. Caminar en la naturaleza

9-. Abrazar o acariciar a tu mascota



Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

<input type="checkbox"/>	_____

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

<input type="checkbox"/>	_____

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

<input type="checkbox"/>	_____

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**20 SABADO
ENERO**

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

<input type="checkbox"/>	_____

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

<input type="checkbox"/>	_____

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

<input type="checkbox"/>	_____

¿COMO PUEDO MEJORAR?

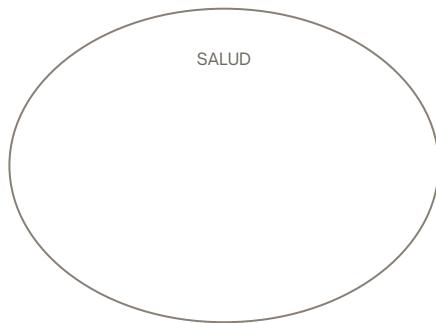
Enero

2025

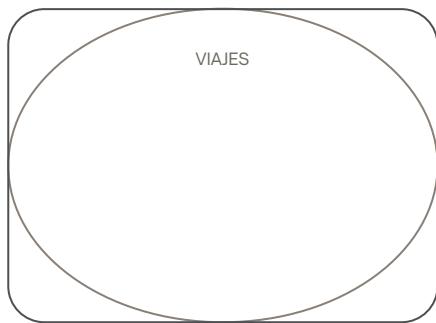
21 DOMINGO
ENERO

Vision Board

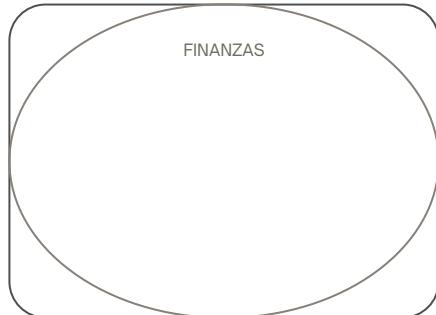
(Recuerda) ABRAZAR LA GRATITUD ES UN VIAJE TRANSFORMADOR QUE MEJORA TU MENTALIDAD Y TU BIENESTAR. INCORPORA ESTA PODEROSA PRÁCTICA EN TUS RITUALES DIARIOS Y OBSERVA CÓMO ABRE EL CAMINO HACIA UNA VIDA MÁS PLENA.



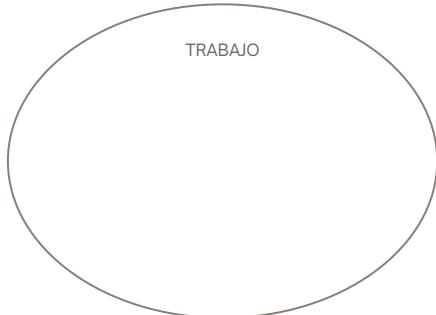
SALUD



VIAJES



FINANZAS



TRABAJO



RELACIONES



ESPIRITUALIDAD

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad
Productividad
Amor propio
Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

REFLEXIÓN DE LA SEMANA

1. Algo que me hizo sentir bien esta semana:

2. Algo que me costó más de lo que esperaba:

3. Una emoción que necesito atender o escuchar mejor:

4. Esta semana aprendí que...

5. ¿Qué me quiero llevar conmigo hacia la próxima semana?

Planner semanal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas



Lis̄ia de Tareas

PERSONALES



1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

PROFESIONALES



1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1



Enero

2025

22 LUNES
ENERO

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

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

23 **MARTES**
ENERO

Mi rutina diaria



HORA LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**24 MIERCOLES
ENERO**

HONRO MI CAMINO DE VIDA

1. Si miro hacia atrás, me doy cuenta de que he crecido en...

→ _____

2. Antes creía que no podría con... y hoy...

→ _____

3. Una herida que he ido sanando poco a poco:

→ _____

4. Hoy reconozco que soy una mujer que...

→ Ejemplo: "...ha aprendido a levantarse con más amor que juicio."

→ _____

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad

Productividad

Amor propio

Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**25 JUEVES
ENERO**

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad

Productividad

Amor propio

Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**26 VIERNES
ENERO**



Caría a tu yo del futuro

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**27 SABADO
ENERO**

MIS LÍMITES ME PROTEGEN

1. Hoy me sentí drenada cuando...

→ _____

2. Un “no” que me debo:

→ _____

3. Un límite que voy a practicar esta semana:

→ _____

4. Frase para recordarme que cuidarme está bien:

Ejemplo: “Cuidarme no es egoísmo, es responsabilidad.”

→ _____

Mi rutina diaria



HORA LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

28 DOMINGO
ENERO

“Empieza bien el día”

Rutina de mañana

No mires el teléfono la primera hora

Haz tu cama

Bebe agua y nutre tu cuerpo

30 minutos de ejercicio

Ducha con agua fría

Meditacion rápida de 10 minutos

Organiza todo lo que tienes que hacer en el dia

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad
Productividad
Amor propio
Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

REFLEXIÓN DE LA SEMANA

1. Algo que me hizo sentir bien esta semana:

2. Algo que me costó más de lo que esperaba:

3. Una emoción que necesito atender o escuchar mejor:

4. Esta semana aprendí que...

5. ¿Qué me quiero llevar conmigo hacia la próxima semana?

Planner semanal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas



Lista de Tareas

PERSONALES

PROFESIONALES



Enero

2025

29 LUNES
ENERO

ME PERDONO CON AMOR

1. Un error que sigo cargando es...

→ _____

2. ¿Qué me estaba faltando en ese momento?

- Apoyo Claridad Descanso
- Amor propio Otro: _____

3. Hoy elijo decirme:

Ejemplo: “Hice lo mejor que pude con lo que sabía en ese momento.”

→ _____

4. Una forma en la que puedo ser más amable conmigo hoy:

→ _____

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad
Productividad
Amor propio
Autocuidado

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

**30 MARTES
ENERO**

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

HOY APRENDI

NIVEL DE

Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?

Enero

2025

31 MIERCOLES
ENERO

Mi rutina diaria



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas



REFLEXION NOCTURNA



HOY AGRADEZCO POR

¿QUE HICE PARA AVANZAR EN MIS METAS?

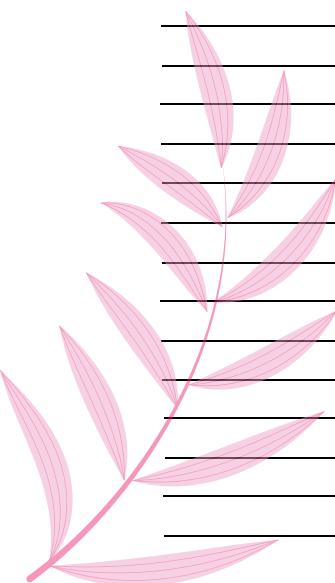
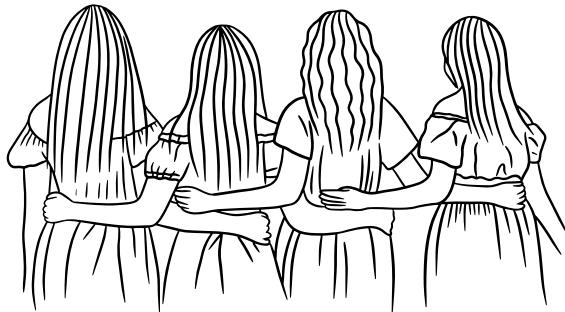
HOY APRENDI

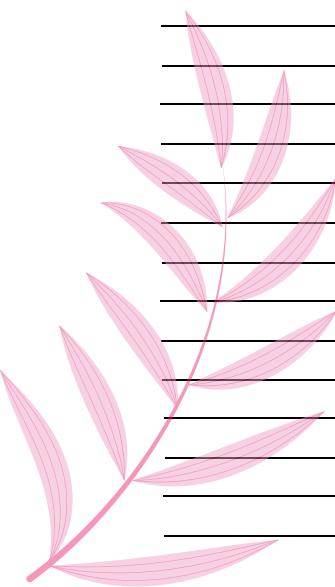
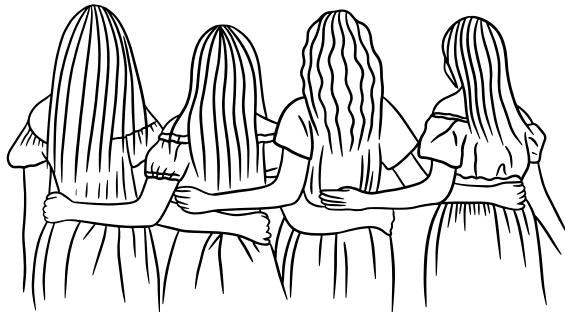
NIVEL DE

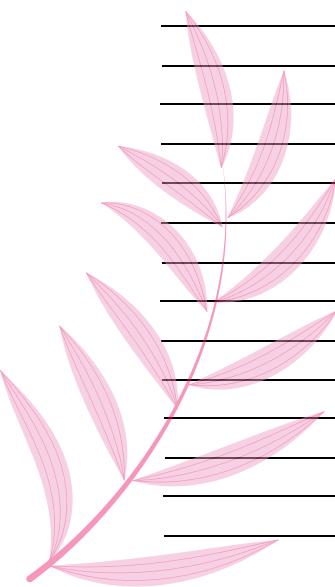
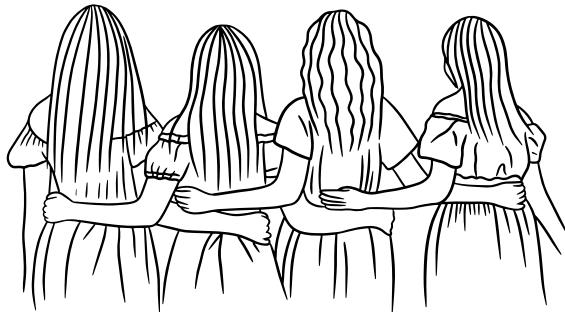
Felicidad	<input type="checkbox"/>				
Productividad	<input type="checkbox"/>				
Amor propio	<input type="checkbox"/>				
Autocuidado	<input type="checkbox"/>				

MAÑANA TENGO QUE

¿COMO PUEDO MEJORAR?







Reflexión del mes

ESPAZIO DE REFLEXIÓN Y
APRENDIZAJES



A large, light pink rectangular area with rounded corners, designed for writing reflections. It contains 12 horizontal lines for notes.

CONTACTS

PAGINA WEB

WWW.TIEMPOMIA.COM



Tu comunidad te espera

Únete a nuestra comunidad
privada en
Telegram/WhatsApp

"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."

one

