



"Quien cuida su mente, cuida su vida"



@psicolaurahervas



"Quien cuida su mente, cuida su vida"

ENERO

L	M	M	J	V	S	D
			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

L	M	M	J	V	S	D
						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

L	M	M	J	V	S	D
						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

L	M	M	J	V	S	D
			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

L	M	M	J	V	S	D
				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

L	M	M	J	V	S	D
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

L	M	M	J	V	S	D
			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

L	M	M	J	V	S	D
					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

L	M	M	J	V	S	D
	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

L	M	M	J	V	S	D
			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	

NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						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

L	M	M	J	V	S	D
	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			



PSICÓLOGA



"Quien cuida su mente, cuida su vida"

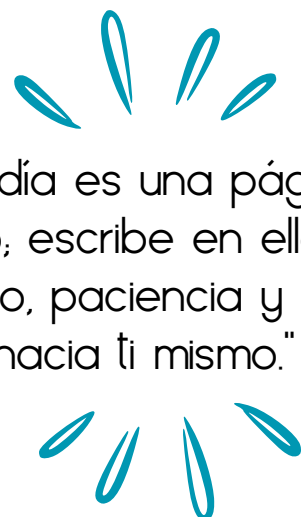
enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			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	

Esto es lo que voy a hacer
para **cuidar mi Salud Mental**
este mes



"Cada día es una página en
blanco; escribe en ella con
cuidado, paciencia y cariño
hacia ti mismo."





"Quien cuida su mente, cuida su vida"

febrero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						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	

Esto es lo que voy a hacer
para **cuidar mi Salud Mental**
este mes



"Cuida tu mente como
cuidarías un jardín: con
atención, constancia y amor, y
verás florecer tu bienestar."



"Quien cuida su mente, cuida su vida"

marzo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						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					

Esto es lo que voy a hacer para **cuidar mi Salud Mental** este mes



"Los pequeños pasos que das hoy construyen la fuerza que necesitarás mañana; confía en tu proceso."





"Quien cuida su mente, cuida su vida"

abril

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		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			

Esto es lo que voy a hacer
para **cuidar mi Salud Mental**
este mes



"Respira hondo, suelta lo que
no te sirve y abre espacio
para todo aquello que te
nutre."





"Quien cuida su mente, cuida su vida"

mayo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				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

Esto es lo que voy a hacer
para **cuidar mi Salud Mental**
este mes



"Tu bienestar no es un lujo, es
una necesidad, priorízalo y
verás cómo todo a tu
alrededor mejora."





"Quien cuida su mente, cuida su vida"

junio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
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					

Esto es lo que voy a hacer
para **cuidar mi Salud Mental**
este mes



"Aprende a escuchar tu
mente y tus emociones, ellas
siempre te guían hacia lo que
realmente necesitas."





"Quien cuida su mente, cuida su vida"

julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		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		

Esto es lo que voy a hacer
para **cuidar mi Salud Mental**
este mes



"Avanzar no siempre significa
correr, a veces, la paciencia y
la calma son los verdaderos
motores del cambio."





"Quien cuida su mente, cuida su vida"

agosto

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					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						

Esto es lo que voy a hacer
para **cuidar mi Salud Mental**
este mes



"La paz que buscas fuera de
ti empieza cultivándose dentro,
dedica tiempo a tu mundo
interior."





"Quien cuida su mente, cuida su vida"

septiembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	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				

Esto es lo que voy a hacer
para **cuidar mi Salud Mental**
este mes



"Cada momento, por pequeño
que sea, es una oportunidad
para crecer, sanar y elegir
con consciencia."





"Quien cuida su mente, cuida su vida"

octubre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			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	

Esto es lo que voy a hacer
para **cuidar mi Salud Mental**
este mes



"Ama tu mente con la misma
intensidad con la que cuidas
tu cuerpo; ambos son tu
hogar más verdadero."





"Quien cuida su mente, cuida su vida"

noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						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						

Esto es lo que voy a hacer
para **cuidar mi Salud Mental**
este mes



"El equilibrio no significa
perfección, sino aprender a
bailar con la vida aceptando
tus luces y sombras."





"Quien cuida su mente, cuida su vida"

diciembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	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			

Esto es lo que voy a hacer
para **cuidar mi Salud Mental**
este mes



"Celebra cada logro, cada
esfuerzo y cada aprendizaje;
tu resiliencia es tu mayor
regalo."



Logros ²⁰²⁶

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

JULIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

"La de veces que has pensado que no podías...y has podido".



PSICÓLOGA



¡Visita mi Web!

CONTACTO

(+34) 681 94 66 90

PSICOLOGIALAURAHERVAS@GMAIL.COM

REDES SOCIALES

@PSICOLAURAHERVAS

WEB

WWW.PSICOLOGIALAURAHERVAS.COM

#sísoypsicologaytengoansiedad



Vuelve a Sonreír