



"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
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
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

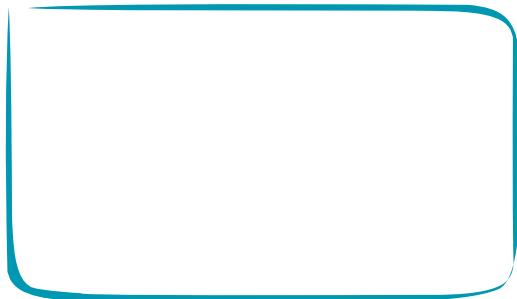
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



"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."

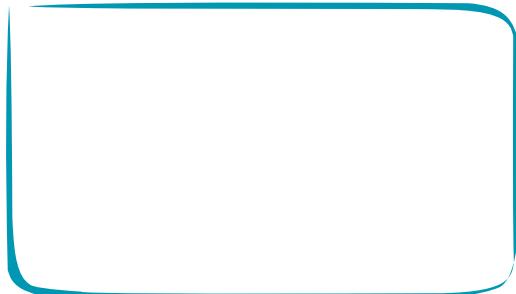




"Quien cuida su mente, cuida su vida"

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
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."

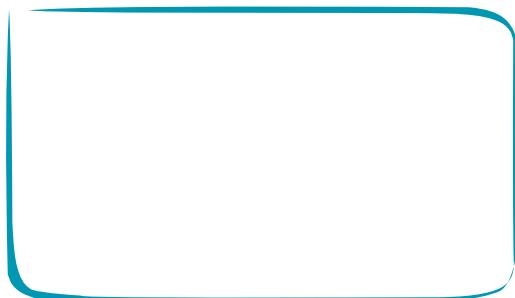




"Quien cuida su mente, cuida su vida"

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."

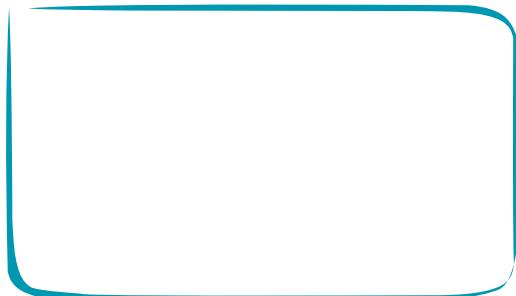




"Quien cuida su mente, cuida su vida"

julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
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."

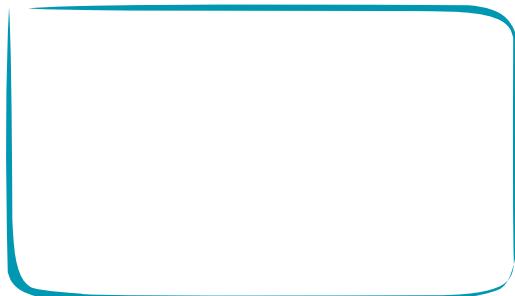




"Quien cuida su mente, cuida su vida"

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."

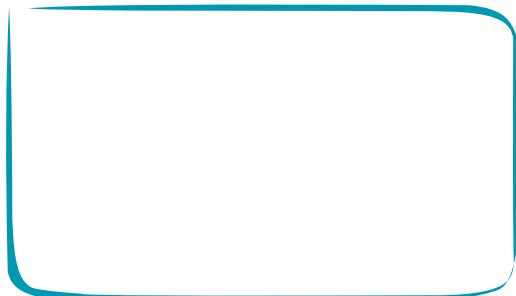




"Quien cuida su mente, cuida su vida"

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 conciencia."





"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."

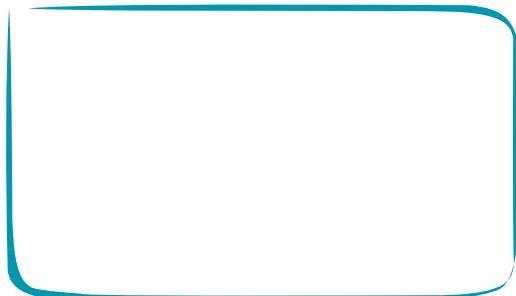




"Quien cuida su mente, cuida su vida"

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."

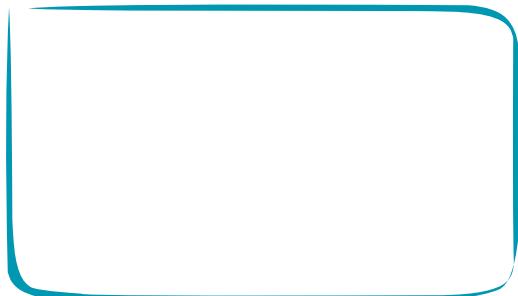




"Quien cuida su mente, cuida su vida"

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".



[¡Visita mi Web!](#)

CONTACTO

(+34) 681 94 66 90

PSICOLOGIALAURAHERVAS@GMAIL.COM

REDES SOCIALES

@PSICOLAURAHERVAS

WEB

WWW.PSICOLOGALAURAHERVAS.COM

#sísoy psicologaytengoansiedad



Vuelve a Sonreir
↗