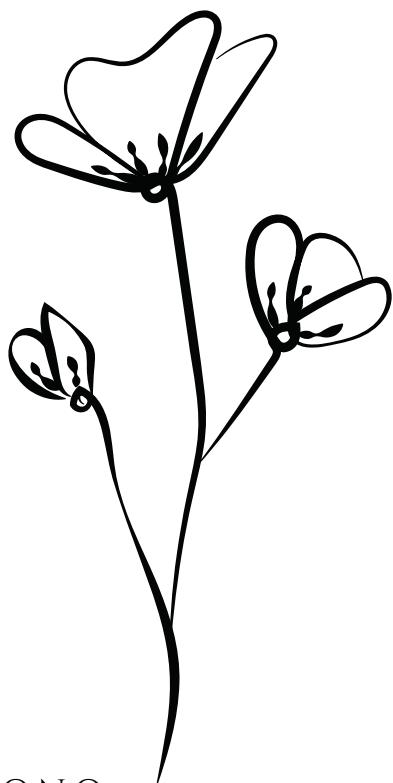


“UN CAMINO
DE MIL MILLAS
EMPIEZA CON
UN SOLO PASO”

365 DÍAS PARA EVOLUCIONAR



NOMBRE



TELÉFONO

EMAIL

S O B R E E S T A A G E N D A

NO NECESARIAMENTE, DESDE EL 1 DE ENERO A LAS
00:01, TIENES QUE PLANIFICAR TU AÑO.

NO NECESARIAMENTE, TU CAMBIO DEBE DE EMPEZAR
UN LUNES.

TUS PROPÓSITOS, PUEDEN CAMBIAR A LO LARGO DE
LOS 365 DÍAS.

EL TÍTULO QUE HE UTILIZADO PARA ESTE AÑO
ATEMPORAL ES:

**“UN CAMINO DE MIL MILLAS EMPIEZA CON UN
PRIMER PASO”.**

ESTA FRASE ES ATRIBUIDA A LAOZI, UN ANTIGUO
FILÓSOFO CHINO Y FUNDADOR DEL TAOÍSMO.

ESE PROVERBIO NOS RECUERDA QUE INCLUSO LOS
LOGROS MÁS GRANDES COMIENZAN CON UN
PEQUEÑO PASO ADELANTE.

¡EMPEZAR A MIRAR POR TU SALUD MENTAL ES TU
PRIMER PASO!

EN ESTA AGENDA ENCONTRARÁS...

ENCUENTRA TU IKIGAI: EL PROPÓSITO DE TU VIDA

APRENDER A AMARME: MEJORA DE AUTOESTIMA

EN BUSCA DE LA FELICIDAD: OBJETIVOS Y ACCIÓN PARA
LLEVARLOS A CABO

CARTA A MI YO DEL PASADO: HAZ LAS PACES CON TU
PASADO

CARTA A MI YO DEL FUTURO: CUÉNTALE TUS INTENCIONES
ACTUALES

CALENDARIO ANUAL 2024 Y 2025

PLAN MENSUAL DE 12 MESES AUTORRELLENABLES

PLAN SEMANAL: 72 SEMANAS AUTORRELLENABLES CON
ANOTACIONES DIARIAS DE GRATITUD Y DE LOGROS, NOTAS
Y MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA.

AGENDA: PARA ANOTAR TUS CONTACTOS IMPORTANTES
CUENTAS DE INSTAGRAM Y PÁGINAS WEBS INTERESANTES
HOJA DE NOTAS

CONTACTO

¡ESPERO QUE LA DISFRUTES!

ENCUENTRA TU IKIGAI

"IKIGAI" ES UNA PALABRA JAPONESA QUE SE REFIERE A UN CONCEPTO QUE PODRÍA TRADUCIRSE COMO "RAZÓN DE SER" O "RAZÓN PARA VIVIR". ESTA IDEA SE CENTRA EN ENCONTRAR UN PROPÓSITO EN LA VIDA, COMBINANDO CUATRO ASPECTOS PRINCIPALES:

1. LO QUE AMAS: AQUELLO QUE TE APASIONA, DISFRUTAS Y TE HACE SENTIR REALIZADO/A.
2. LO QUE ERES BUENO/A: TUS HABILIDADES, TALENTOS Y FORTALEZAS.
3. LO QUE EL MUNDO NECESITA: LAS NECESIDADES DEL MUNDO QUE PUEDES SATISFACER CON TUS HABILIDADES Y PASIONES.
4. LO QUE PUEDES SER REMUNERADO/A POR HACER: AQUELLO POR LO QUE PUEDES SER RECOMPENSADO/A MONETARIAMENTE O SOCIALMENTE.

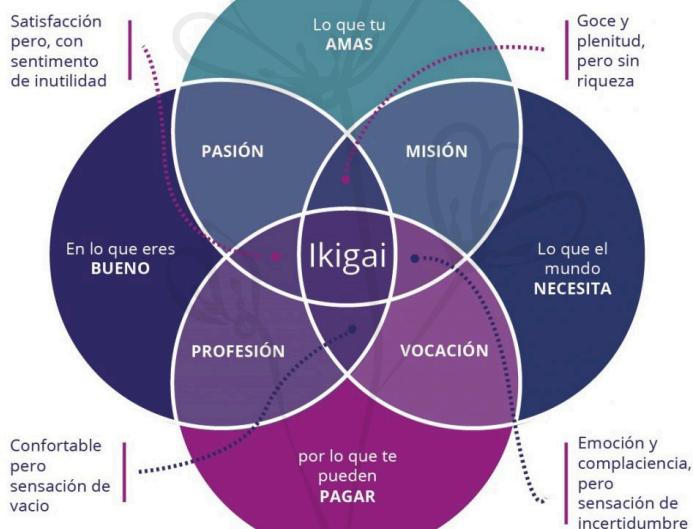
EL CONCEPTO DE IKIGAI PROPONE QUE LA INTERSECCIÓN DE ESTOS CUATRO ASPECTOS ES DONDE SE ENCUENTRA EL SENTIDO PROFUNDO DE LA VIDA Y LA SATISFACCIÓN PERSONAL. AL DESCUBRIR Y SEGUIR TU IKIGAI, PUEDES SENTIRTE MÁS REALIZADO/A, EXPERIMENTAR UN MAYOR BIENESTAR Y TENER UNA VIDA MÁS SIGNIFICATIVA.

EN RESUMEN, IKIGAI ES UNA FILOSOFÍA QUE BUSCA ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE LO QUE AMAS, LO QUE HACES BIEN, LO QUE EL MUNDO NECESITA Y LO QUE TE PERMITE MANTENER UN SUSTENTO. AL IDENTIFICAR ESTA INTERSECCIÓN, SE ASPIRA A ALCANZAR UNA VIDA PLENA Y SATISFACTORIA.

ENCUENTRA TU IKIGAI

IKIGAI

UN CONCEPTO JAPONÉS QUE SIGNIFICA "UNA RAZÓN DE SER"



LO QUE TE APASIONA

LO QUE SE TE DA BIEN

LO QUE NECESITA EL MUNDO

POR LO QUE TE PUEDEN PAGAR

APRENDER A AMARME

CADA DÍA VOY A TRABAJAR POR MEJORAR MI AUTOESTIMA. VOY A APRENDER A QUEREME Y A CUIDARME MUCHO. MI AMOR PROPIO NO DEPENDE DE LO QUE OTRAS PERSONAS PIENSEN DE MÍ.

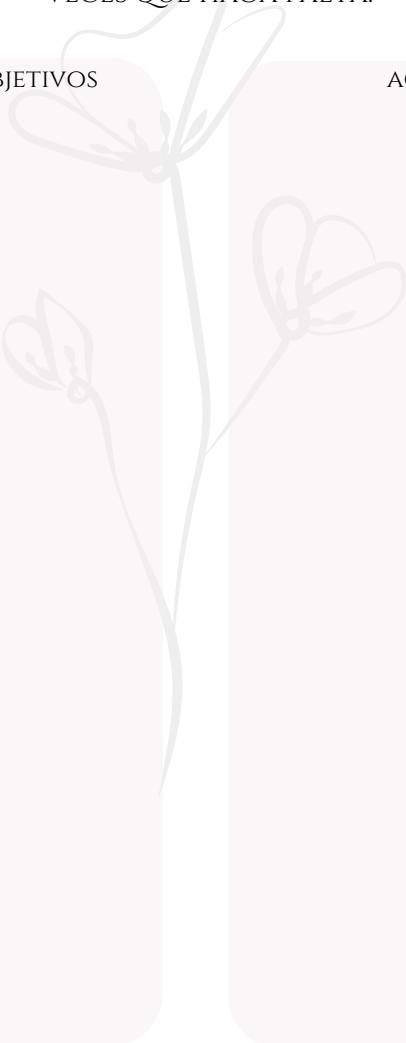


EN BUSCA DE LA FELICIDAD

PARA QUE ESTOS 365 SEAN PARTE DE TU EVOLUCIÓN, DEBES MARCARTE UNOS OBJETIVOS QUE VAYAN ENFOCADOS A ENCONTRAR LO QUE REALMENTE TE HAGA FELIZ. LÉELOS LAS VECES QUE HAGA FALTA.

LISTA DE OBJETIVOS

ACCIÓN



CARTA A MI YO DEL PASADO

HAZ LAS PACES CON TU YO DEL PASADO. PERDÓNATE Y
PREPÁRATE PARA EMPEZAR DE NUEVO.



CARTA A MI YO DEL FUTURO

CUÉNTALE A TU “YO DEL FUTURO” TODAS ESAS COSAS POR LAS QUE TE VAS A ESFORZAR PARA CONSEGUIR TU EVOLUCIÓN.



2026

ENERO

L	M	M	J	V	S	D
		L	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			

Calendario de cumpleaños

Enero

Febrero

Marzo

Abril

Mayo

Junio

Julio

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre



PLAN MENSUAL

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE

MES:

L	M	X	J	V	S	D

NOTAS

IMPORTANTE



PLAN SEMANAL

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:



Lunes

GRATITUD









Martes

GRATITUD









Miércoles

GRATITUD









Jueves

GRATITUD









Viernes

GRATITUD









Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____



Sábado

GRATITUD

Domingo

GRATITUD

MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD









Domingo

GRATITUD







MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____



Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:



Lunes

GRATITUD









Martes

GRATITUD









Miércoles

GRATITUD









Jueves

GRATITUD









Viernes

GRATITUD











Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____



Sábado

GRATITUD

Domingo

GRATITUD

	_____
	_____
	_____

MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____



Sábado

GRATITUD

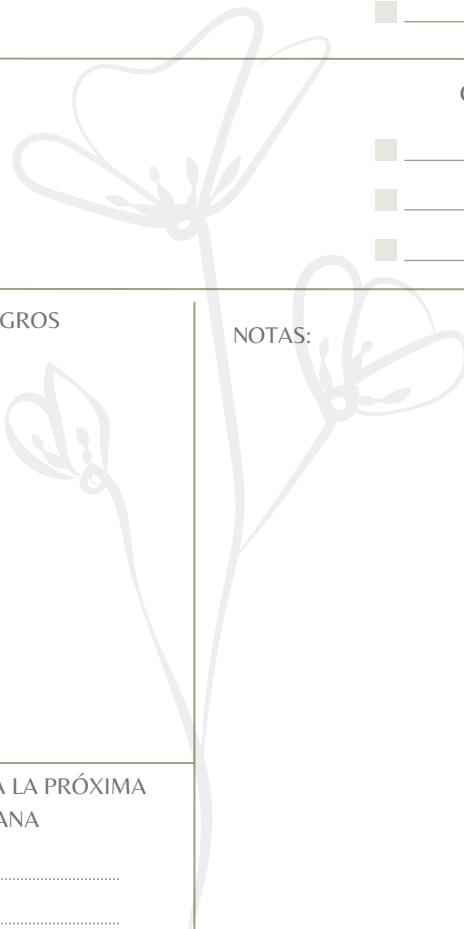
Domingo

GRATITUD

MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____



Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD



 Martes

GRATITUD

 Miércoles

GRATITUD

 Jueves

GRATITUD

 Viernes

GRATITUD



Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD









Domingo

GRATITUD







MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA
SEMANA



.....



.....



.....



.....



.....



.....

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 Martes

GRATITUD

 Miércoles

GRATITUD

 Jueves

GRATITUD

 Viernes

GRATITUD





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____



Sábado

GRATITUD

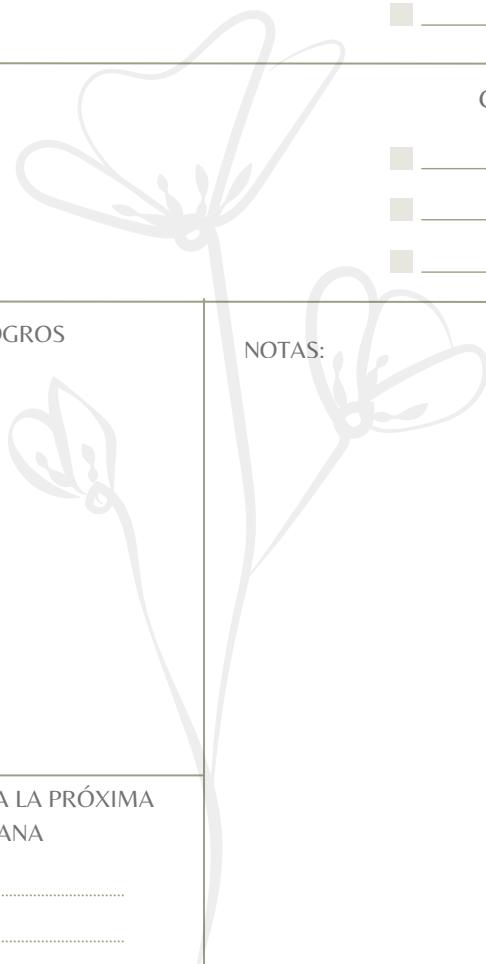
Domingo

GRATITUD

MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD









Domingo

GRATITUD







MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA
SEMANA



.....



.....



.....



.....



.....



.....

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

Lunes

GRATITUD

Martes

GRATITUD

Miércoles

GRATITUD

Jueves

GRATITUD

Viernes

GRATITUD





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____



Sábado

GRATITUD

Domingo

GRATITUD

MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:



Lunes

GRATITUD









Martes

GRATITUD









Miércoles

GRATITUD









Jueves

GRATITUD









Viernes

GRATITUD



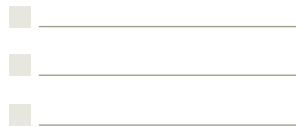






Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:



MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____



Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____



Sábado

GRATITUD

Domingo

GRATITUD

MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

Lunes

GRATITUD



Three horizontal lines for writing gratitude entries, each preceded by a small grey square icon.

Martes

GRATITUD



Three horizontal lines for writing gratitude entries, each preceded by a small grey square icon.

Miércoles

GRATITUD



Three horizontal lines for writing gratitude entries, each preceded by a small grey square icon.

Jueves

GRATITUD



Three horizontal lines for writing gratitude entries, each preceded by a small grey square icon.

Viernes

GRATITUD



Three horizontal lines for writing gratitude entries, each preceded by a small grey square icon.



Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____



Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____



Sábado

GRATITUD

Domingo

GRATITUD

MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____



Sábado

GRATITUD

Domingo

GRATITUD

	_____
	_____
	_____

MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA

SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

Lunes

GRATITUD

Martes

GRATITUD

Miércoles

GRATITUD

Jueves

GRATITUD

Viernes

GRATITUD





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

Lunes

GRATITUD

Martes

GRATITUD

Miércoles

GRATITUD

Jueves

GRATITUD

Viernes

GRATITUD





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____



Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:



Lunes

GRATITUD









Martes

GRATITUD









Miércoles

GRATITUD









Jueves

GRATITUD









Viernes

GRATITUD











Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:



Lunes

GRATITUD









Martes

GRATITUD









Miércoles

GRATITUD









Jueves

GRATITUD









Viernes

GRATITUD











Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

 Martes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Jueves

GRATITUD

 _____
 _____
 _____

Viernes

GRATITUD

 _____
 _____
 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



SEMANA:

 Lunes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

 Martes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Miércoles

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Jueves

GRATITUD

 _____

 _____

 _____

Viernes

GRATITUD

 _____

 _____

 _____





Sábado

GRATITUD



Domingo

GRATITUD



MIS LOGROS

NOTAS:

MEJORAS PARA LA PRÓXIMA SEMANA



AGENDA

Nombre:

Móvil:

Email:

RRSS:



CUENTAS DE INSTAGRAM QUE TE AYUDARÁN CON TU CRECIMIENTO PERSONAL

- @elestoicoesp (Pepe García): Estoicismo en Español y entrevistas.
- @themacrowizard (Alberto Álvarez): Crecimiento Personal.
- @fitness.revolucionario (Marcos Vázquez): Estoicismo, Salud y Deporte.
- @lqtdradio (Lo que tu digas): Podcast y entrevistas de Alex Fidalgo.
- @desansiedad (Dale alas a la ansiedad): recursos sobre la Ansiedad.
- @72kilos (72 kilos): ilustración.

PÁGINAS WEB SOBRE SALUD MENTAL

- Salud Mental España: organización que proporciona información sobre salud mental, noticias, eventos y recursos útiles. www.saludmental.org
- Teléfono de la Esperanza: Ofrecen atención telefónica para personas que necesitan apoyo emocional, así como recursos y orientación.
<https://telefonodelaesperanza.org>
- Fundación ANAR: No solo se enfoca en salud mental, pero ofrece ayuda a niños y adolescentes en riesgo, incluyendo atención psicológica.
www.anar.org
- Instituto Español de Investigación en Salud Mental: Ofrece información sobre investigaciones, publicaciones y recursos relacionados con la salud mental. <https://iesm.org/>

TELÉFONO DE PREVECIÓN DEL SUICIDIO EN ESPAÑA:

024

NOTAS



ESPERO QUE ESTA AGENDA ATEMPORAL TE HAYA
AYUDADO A PONER UN POCO EN ORDEN TUS
IDEAS Y A ADQUIRIR (AUNQUE SEA UN POCO
TAMBIÉN) DE MOTIVACIÓN.

“EVOLUCIONAR” NO ES FÁCIL. CUESTA MUCHO
ESFUERZO Y SACRIFICIO. LO IMPORTANTE ES TENER
LA ACTITUD (Y LA TIENES).
CADA DÍA ES BUENO PARA EMPEZAR DESDE 0.

RECUERDA QUE “UN CAMINO DE MIL MILLAS
EMPIEZA CON UN SOLO PASO”.

UN PASO (Y GRANDE) TAMBIÉN ES PEDIR AYUDA
PSICOLÓGICA CUANDO SE NECESITE.

SI CREESEN QUE TE PUEDO AYUDAR, NO DUDES EN
PONERTE EN CONTACTO CONMIGO.
ESTARÉ ENCANTADA DE ATENDERTE.

¡FELIZ 365 DÍAS!



PSICÓLOGA

email: psicologialaurahervas@gmail.com
telefono: +34 681946690
web: www.psicologalaurahervas.com
instagram: @psicolaurahervas
facebook: Psicóloga Laura Hervás



Laura Hervás

PSICÓLOGA

Laura Hervás Moreno . 2023