

AGENDA SEMANAL

emocional

LUNES



"El viaje de mil
millas comienza
con un solo paso"

Lao Tzu

ESCRIBE EN UN PAPEL O EN LAS
NOTAS DE TU MÓVIL SOBRE LO QUE
DESEAS LOGRAR ESTA SEMANA.

AGENDA SEMANAL

emocional

MARTES



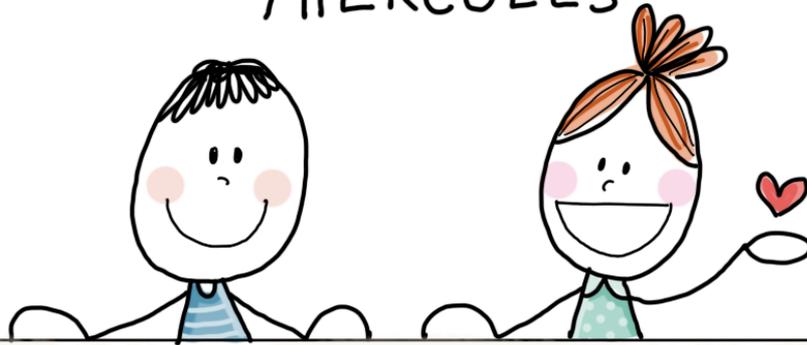
La gratitud
transforma lo que
tenemos en suficiente.

HAZ UNA LISTA DE 5 COSAS POR
LAS QUE ESTÁS AGRADECID@

AGENDA SEMANAL

emocional

MIÉRCOLES



"Cuida de tu cuerpo,
es el único lugar
que tienes para vivir"

Jim Rohn

TÓMATE UN TIEMPO PARA TÍ Y HAZ
ALGO QUE TE GUSTE .

AGENDA SEMANAL

emocional

JUEVES



La conexión con los demás da un sentido bonito a tu día.

ENVÍA UN MENSAJE A UN AMIG@ O SER QUERIDO Y PREGÚNTALE CÓMO ESTÁ.

AGENDA SEMANAL

emocional

VIERNES



La creatividad
es la inteligencia
divirtiéndose.

Albert Einstein

DEDICA UN TIEMPO A PINTAR, BAILAR,
ESCRIBIR, GARABATEAR... O CUALQUIER
FORMA DE EXPRESIÓN QUE DISFRUTES.

AGENDA SEMANAL

emocional

SÁBADO



"En la naturaleza,
nada es perfecto
y todo es perfecto."

Alice Walker

SAL A CAMINAR Y RESPIRA. APRECIA
LOS PEQUEÑOS DETALLES QUE HAY
A TU ALREDEDOR.

AGENDA SEMANAL

emocional

DOMINGO



No se trata de
tener tiempo,
se trata de hacer
tiempo.

REFLEXIONA SOBRE TU SEMANA Y
COMIENZA A VISUALIZAR LO QUE ESTÁ
POR VENIR.