

Lo puedes
lograr



amor

P R O P I O

Todo comienza contigo.

Enfócate en tus metas, realiza afirmaciones e inspírate en tu día a día.



WWW.LIFEINBALANCE.COM.MX

Respira

Coloca tus manos sobre tu estómago y siente como se infla con cada inhalación y regresa a su posición normal.

Procura realizar este ejercicio diariamente, sobretodo antes de dormir, para que te ayude a relajarte.

Respira

Cuando tengas un momento difícil, estresante, antes de dormir y al despertar, siempre respira.



¿Cómo me siento?

El conocer la forma en que nos sentimos, percibimos nuestro "éxito" o "bienestar" en cada área de nuestra vida, nos permite darnos una idea de lo que debemos de mantener y las partes en las que tenemos que trabajar. Procura hacer la rueda de la vida a principio de mes para que inicies con un plan de acción y lo compares al iniciar el siguiente.

Recuerda... la constancia es vital.



Rueda de la Vida

del mes de _____

The diagram is a circular life wheel divided into eight segments, each representing a different area of life. The segments are labeled as follows:

- DINERO** (top-left)
- SALUD** (top-right)
- ESTADO FÍSICO** (right)
- DESARROLLO PROFESIONAL** (bottom-right)
- MENTAL-ESPIRITUAL** (bottom)
- FAMILIA-PAREJA** (bottom-left)
- OCIO-AMIGOS** (left)
- TRABAJO** (top-left)

Each segment contains a radial scale from 1 to 9, with 1 closest to the center and 9 furthest. Concentric dotted lines are drawn across the wheel to facilitate tracking progress and setting goals for each area.

Identifica el número en el que te encuentras en cada área de tu vida a principios de mes. Pon tu nivel actual de satisfacción e imagina a dónde te gustaría llegar a final de mes.

Soy Importante

Soy importante
Soy valiosa
Soy irreplicable

Yo merezco mi lugar y atención

Yo soy importante

Menciona alguna situación en la que te
sentiste valiosa
¿Cómo te hace sentir?



Escribe las razones por las cuales eres importante



SOY
IMPORANTE

Mi mejor versión

El trabajar en nosotras mismas, depende mucho de los hábitos que tengamos, de los hábitos que cultivemos y fomentemos. Date unos minutos, para pensar en...
¿Qué es lo que puedes hacer para seguir cultivando tu mejor versión?



Visualiza

Vas a imaginar, ver y sentir lo que quieras lograr en tu vida, realiza 3 respiraciones profundas, cierra los ojos y siente lo que estas pensando.

Yo puedo lograr mis objetivos

Menciona alguna situación en la que deseaste algo con todas tus fuerzas y se cumplió. ¿Cómo te hace sentir?



Soy Paciente

Soy paciente
Soy tranquila
Soy armoniosa

Mi paciencia la marco yo





Yo soy paciente

Menciona alguna situación en la que tuviste
que ser paciente
¿Cómo te hace sentir?



Humor

crea un registro de ellos
y a final de año, analízalo.

-  Contenta, con energía
-  Triste
-  Molesta, enojada
-  Apática, cansada



A large, irregular shape composed of many small hexagons, resembling a honeycomb or a cluster of bees, intended for recording mood data. The shape is composed of approximately 1000 small hexagons arranged in a roughly circular pattern with some internal gaps. It is surrounded by decorative elements including three small bee illustrations and light gray swirls.



Soy Capaz

Soy capaz
Soy merecedora
Soy afortunada

Yo puedo alcanzar las metas que me
proponga.

Yo soy capaz

Menciona alguna situación en la que
lograste cumplir tus objetivos
¿Cómo te hace sentir?



Mis objetivos

Escribe en las siguientes hojas, tus objetivos que tengas en el área familiar, social, laboral y personal para el mes.

Léelos todas las mañanas y antes de dormir. Cuando los termines de leer, imagina cómo te sientes de haber logrado esos objetivos.

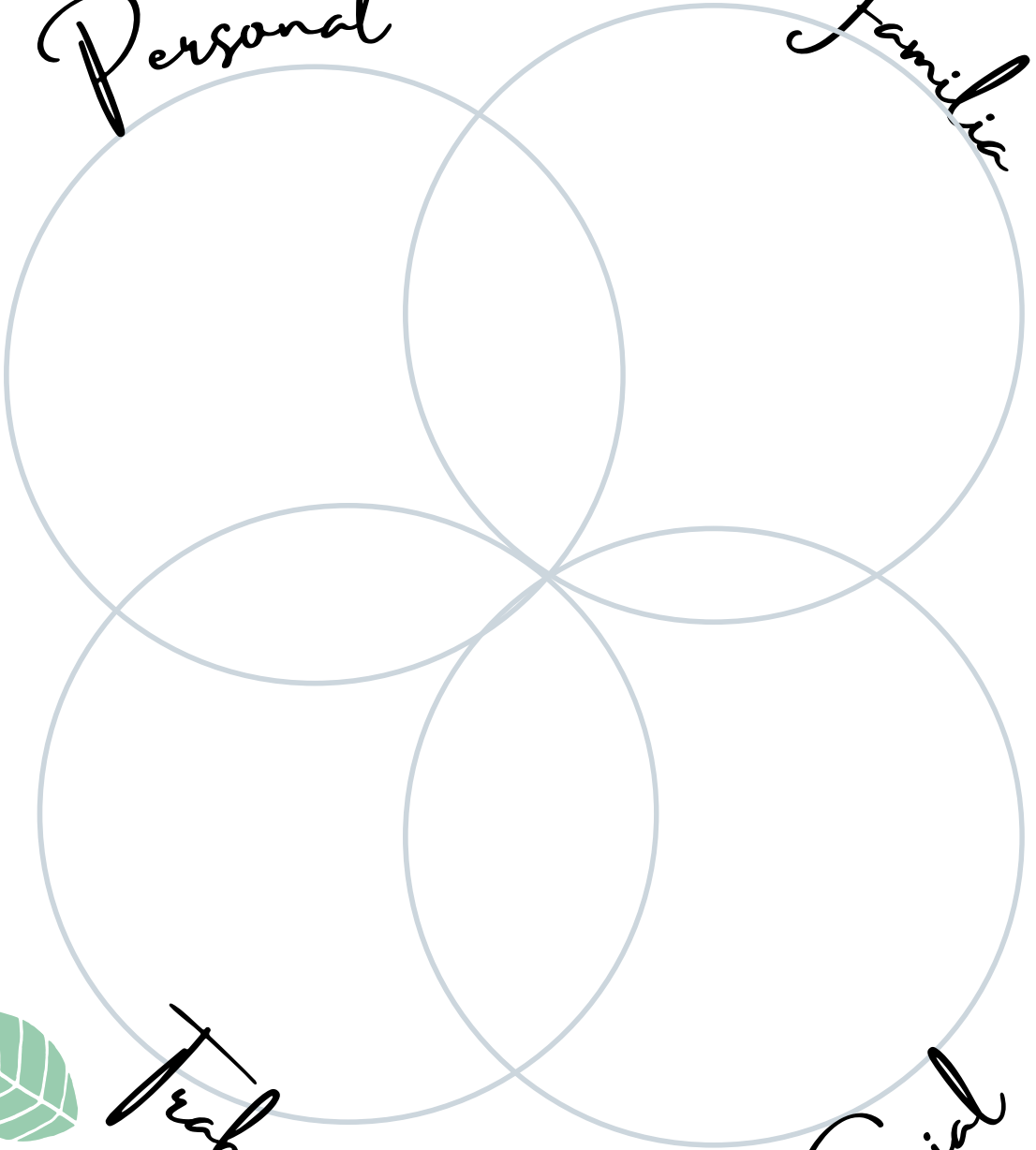
Metas

de _____



Personal

Familia



Trabaja

Social



Soy Única

Soy única
Soy especial
Soy inigualable

Soy perfectamente imperfecta, celebro el que las demás personas son únicas, cada una tiene sus virtudes y talentos.

Yo soy única

Menciona algo que te haga ser única
¿Cómo te hace sentir?



Crea una lista con todas las características que te hacen ser quien eres.



Soy hermosa

Soy hermosa
Soy talentosa
Soy radiante

Mi belleza nace desde el interior

Yo soy hermosa

Menciona algo que te haga ser hermosa
¿Cómo te hace sentir?





Soy hermosa

Escribe tus virtudes y tus defectos.
Reconocer y aceptarnos nos hace ser
hermosas personas.

Soy Valiente

Soy valiente
Soy capaz
Soy poderosa

Yo creo en mi capacidad para lograr las cosas

Yo soy valiente

Menciona alguna situación en la que tuviste
que ser valiente
¿Cómo te hace sentir?



Escribe aquí momentos en los que tuviste que ser valiente



Soy Abundancia

Soy abundancia
Soy creadora de mi vida
Soy capaz

Soy capaz de generar y atraer abundancia
en mi vida.

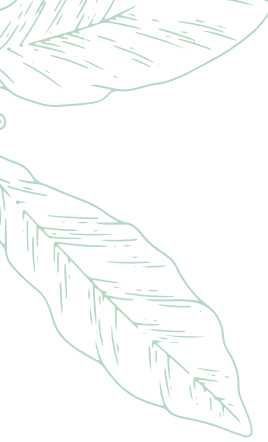
Yo soy abundancia

Menciona alguna situación en la que te
sentiste que tenías abundancia
¿Cómo te hace sentir?



Mes: _____

Doy gracias
por...



Confío en mí

Soy capaz
Soy una persona que aprende de sus
errores y aciertos
Dejo ir las etiquetas y me enfoco en mí
Confío en mí, confío en mis instintos

Yo tengo confianza

Menciona alguna situación en la que tuviste
que confiar en ti misma.
¿Cómo te hace sentir?



21 días

1. Vete al espejo y piensa en 3 cosas positivas.
2. Antes de dormir piensa en tu momento favorito del día.
3. Apapáchate.
4. Inicia una limpieza de closet de todo aquello que no te guste, uses, quede o quieras. Dona o vende las cosas.
5. Disfruta de una película, serie, libro o comida.
6. Escribe una lista de las personas que en tu vida son negativas, tóxicas y aléjalas de tu vida.
7. Realiza una lista de cosas por las cuales te sientes agradecida.
8. Perdónate. Realiza una lista de las cosas por las cuales te sientes mal, piensa en lo que aprendiste de ello y perdónate.
9. Ponte un look que te haga sentir bien, lo que disfrutes.
10. Párate en pose de superhéroe 1 min. Y piensa en todo lo positivo que tienes en tu persona.
11. Ayuda a alguien.
12. Intenta algo nuevo. Haz algo diferente.
13. Medita.
14. Date tiempo para disfrutar de la naturaleza.
15. Aprende a aceptar y dar cumplidos.
16. Di "Te quiero" a las personas que realmente quieras.
17. Piensa y escribe 1 meta que te gustaría lograr y define lo que necesitas hacer para llegar a ello.
18. Piensa en esa persona que te haga sentir con enojo o rencor y perdona. Trabaja en un plan para dejar ir.
19. Di en voz alta frente al espejo "Yo soy amor, yo merezco amor, Le doy la bienvenida al amor y paz en mi vida"
20. Realiza un plan de las cosas que puedes hacer cuando te sientas mal, triste o decaída.
21. Ponte unas canciones que te gusten y canta, baila, sonrío. Disfruta de la vida.



2022

-JANUARY-

S	M	T	W	T	F	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					

-FEBRUARY-

S	M	T	W	T	F	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					

-MARCH-

S	M	T	W	T	F	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		

-APRIL-

S	M	T	W	T	F	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

-MAY-

S	M	T	W	T	F	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				

-JUNE-

S	M	T	W	T	F	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		

-JULY-

S	M	T	W	T	F	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						

-AUGUST-

S	M	T	W	T	F	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			

-SEPTEMBER-

S	M	T	W	T	F	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		

-OCTOBER-

S	M	T	W	T	F	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					

-NOVEMBER-

S	M	T	W	T	F	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			

-DECEMBER-

S	M	T	W	T	F	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	

2023

january



S	M	T	W	T	F	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				

february



S	M	T	W	T	F	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				

march



S	M	T	W	T	F	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	

april



S	M	T	W	T	F	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						

may



S	M	T	W	T	F	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			

june



S	M	T	W	T	F	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		

july



S	M	T	W	T	F	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					

august



S	M	T	W	T	F	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		

september



S	M	T	W	T	F	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

october



S	M	T	W	T	F	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				

november



S	M	T	W	T	F	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		

december



S	M	T	W	T	F	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						



WWW.LIFEINBALANCE.COM.MX