AGENDA

2023 - 2024

Todos somos uno

Somos polvo de estrellas

Martha Sánchez Navarro

Cursos y Talleres 2023 - 2024

Conciencia de Salud (modalidad en línea)

En este curso aprenderás a realizar un diagnóstico metafísico a partir del síntoma, comprendiendo a través de este conocimiento que tu cuerpo no se enferma, te informa. Comienza a vivir en abundancia, amor, salud y prosperidad pues al cambiar tus pensamientos, cambias tu realidad.

Taller de Conciencia de Salud / Ixtapan de la Sal

Este taller forma parte del cierre de Conciencia de Salud 1 y es una manera de sintetizar y llevar a la práctica todo lo aprendido. Es un taller divertido en el cual por medio de juegos y contacto con nuestro niño interno, logramos comprender la simplicidad de lo complejo, recuperando esas características maravillosas de la primera infancia.

Taller de Meditación y Silencio / Tapalehui, Morelos

Es un regalo para tu Ser, en el que a través del silencio, aprenderás a mantenerte en paz y centrado, descubriendo que el silencio no es ni serio ni solemne, sino que nos permite estar en contacto con nosotros y con nuestros pensamientos, eliminando el ruido del ego.

Taller Si lo creo, LO CREO

Este taller te ayudará a comprender cómo es que la mente es la que genera las ideas. Todos llegamos con el chip en blanco y es primero nuestra madre y luego padre, maestros y hermanos, los que van grabando ideas en él. Éstas se llaman creencias.
Utiliza el poder de los pensamientos a tu favor para atraer y manifestar la realidad que quieres vivir. Si lo creas en pensamiento, lo creas en experiencia.

Taller de Barras de 'Access Consciousness'

Este taller te ayudará a manifestar y crear todo lo que deseas en tu vida, generando más conciencia sobre tu Ser y dejando atrás las barreras limitantes para recibir lo que el universo te ofrece. Recuerda que todos somos Seres reprogramables y somos capaces de cambiar creencias, rompiendo con viejas estructuras mentales para mejorar nuestra vida. Durante el taller recibirás dos sesiones y tú podrás dar dos sesiones. Obtendrás el material que te ayudará a aprender los 32 puntos de energía, las posiciones adecuadas y otras herramientas para tu proceso.

Seminario de Abundancia (modalidad en línea)

Somos seres abundantes y el universo nos provee. En este seminario de 6 semanas aprenderás a manejar los recursos a tu favor de manera inteligente. Lograrás identificar las bondades que hay en tu Ser y en lo que te rodea para disfrutar de una vida plena, abundante y feliz.

Talleres y pláticas para empresas

- Tu Salud es mental
- Del miedo al éxito
- Vida después de la muerte
- Los 7 rayos
- Tu niño interno
- Si lo creo, LO CREO
- El poder de la voluntad
- Lo único constante es el cambio
- El poder de la palabra
- Cómo afrontar adversidades
- Los 7 principios universales
- Visualización creativa
- Libre albedrío, regalo divino

visita el sitio web

www.concienciadesalud.com

Inicio mi camino

con energía positiva
entendiendo que soy un espíritu viviendo
una experiencia humana.

Yo

_____

escribe aquí tu nombre

Soy un ser de luz en armonía con el universo
y recibo la abundancia que este me ofrece.

Soy capaz de brillar pues el amor nace desde mi interior,
de inspirar a través de mis acciones
y de alumbrar el camino de mis hermanos pues

todos somos uno,
somos polvo de estrellas.

2023 - 2024

Todos somos uno

Somos polvo de estrellas

2023

MARZO

D	L	M	M	J	V	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	

ABRIL

D	L	M	M	J	V	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						

MAYO

D	L	M	M	J	V	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			

JUNIO

D	L	M	M	J	V	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	

JULIO

D	L	M	M	J	V	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					

AGOSTO

D	L	M	M	J	V	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		

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	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

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	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				

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	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		

2024

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	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						

ENERO

D	L	M	M	J	V	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			

FEBRERO

D	L	M	M	J	V	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		

Cumpleaños

Enero

Febrero

Marzo

Abril

Mayo

Junio

Julio

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre

Calendario Chino

Año nuevo 22 de enero

Año del conejo

Calendario Lunar

● Luna nueva ◐ Luna creciente ○ Luna llena ◑ Luna menguante

2023

Marzo

7 14 21 28

Abril

5 13 19 27

Mayo

5 12 19 27

Junio

3 10 17 26

Julio

3 9 17 25

Agosto

1 8 16 24 30

Septiembre

6 14 22 29

Octubre

6 14 21 28

Noviembre

5 13 20 27

Diciembre

4 12 19 26

2024

Enero

3 11 17 25

Febrero

2 9 16 24

Mi viaje a...

Define y enfócate en lo que "sí quieres", decide el destino al que quieres ir.

Destino _____

Fecha _____

Mi transporte _____

Alojamiento _____

Lo que llevo conmigo

Presupuesto:

$ _____ **para** _____
$ _____ **para** _____
$ _____ **para** _____
$ _____ **para** _____
$ _____ **para** _____
$ _____ **para** _____

Agradezco...

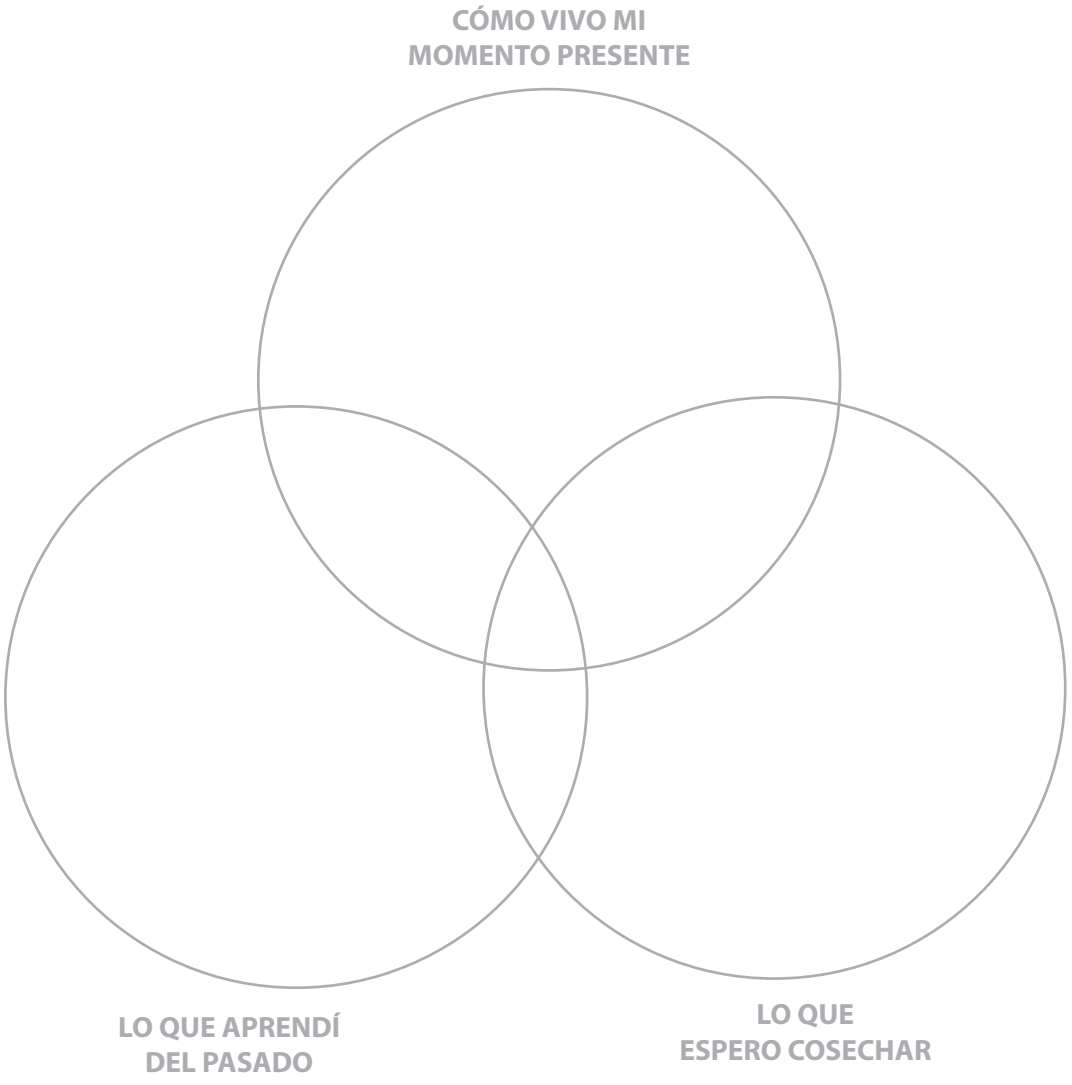
Agradece de antemano ese viaje deseado y visualízate feliz, disfrutando de esta gran experiencia.

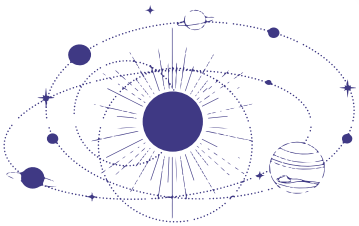
Ejemplo: Gracias Universo por este viaje maravilloso a...

Utiliza este espacio para visualizar tu viaje a través de dibujos, un collage, decretos. Disfruta de este momento creativo.

Identifica dónde estás hoy para construir tu mañana

Cada experiencia vivida nos brinda un nuevo aprendizaje y lo que sembramos hoy es lo que cosecharemos el día de mañana.





Marzo

Siembro en positivo
para cosechar
una vida en ***abundancia.***

PLANEADOR MENSUAL **2023**

Marzo

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
26	27	28	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	01

¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

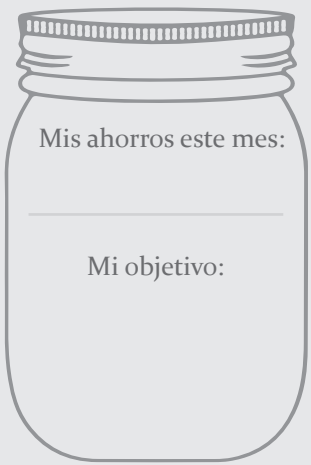
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Marzo

D	L	M	M	J	V	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	

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 27

Hoy será un día _____

Martes 28

Hoy será un día _____

Miércoles 01 Marzo

Hoy será un día _____

Jueves 02

Hoy será un día _____

Viernes 03

Hoy será un día _____

Sábado 04

Hoy será un día

Domingo 05

Hoy será un día

Vivo de forma próspera y plena.

Así sea.

Mis prioridades

Mis aciertos

Marzo

D	L	M	M	J	V	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	

Mis ideas

Lunes 06

Hoy será un día _____

Martes 07

Hoy será un día _____

Miércoles 08

Hoy será un día _____

Jueves 09

Hoy será un día _____

Viernes 10

Hoy será un día _____

Sábado 11

Hoy será un día _____

Domingo 12

Hoy será un día _____

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Meditación

Todos somos uno

Despierta tu conciencia e inicia este nuevo ciclo con mucha energía. Te comparto esta meditación de danza del corazón para que vibres en armonía.

Marzo

D	L	M	M	J	V	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	

Compromisos

Notas

Lunes 13

Hoy será un día _____

Martes 14

Hoy será un día _____

Miércoles 15

Hoy será un día _____

Jueves 16

Hoy será un día _____

Viernes 17

Hoy será un día _____

Sábado 18

Hoy será un día _____

Domingo 19

Hoy será un día _____

La ley de la cosecha

1.- La semilla debe ser plantada para poder cosechar.

2.- Siembra solo aquello que quieras cosechar.

3.- La cosecha será proporcional a lo que has sembrado.

4.- Verás resultados por multiplicado.

Reconozco las virtudes que hay en mí

¿Cómo ayudé a los demás esta semana?

Marzo

D	L	M	M	J	V	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	

Pienso Positivo

Lunes 20

Hoy será un día _____

Martes 21

Hoy será un día _____

Miércoles 22

Hoy será un día _____

Jueves 23

Hoy será un día _____

Viernes 24

Hoy será un día _____

Sábado 25

Hoy será un día

Domingo 26

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Lo que pienso

con respecto a.....

Mi salud física

Mi salud mental

Mi familia

Mi trabajo

Mi economía

Mi pareja

Mis amistades

Marzo

D	L	M	M	J	V	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	

Aprendizaje

Lunes 27

Hoy será un día _____

Martes 28

Hoy será un día _____

Miércoles 29

Hoy será un día _____

Jueves 30

Hoy será un día _____

Viernes 31

Hoy será un día _____

Sábado 01 Abril

Hoy será un día

Domingo 02

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Disfruto cada momento

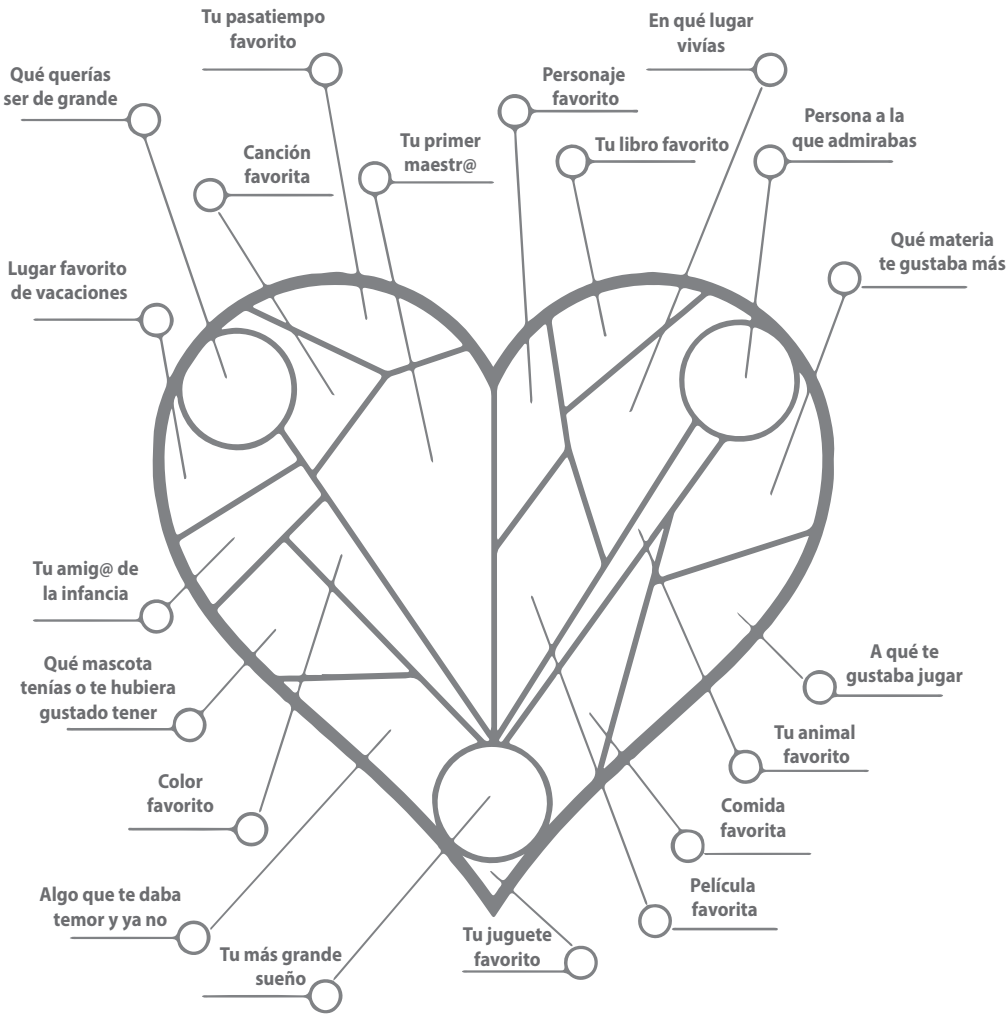
Lo que más te gustó durante la semana:

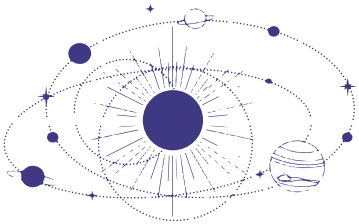
Yo merezco

Soy un ser ilimitado, me amo y merezco:

Mi infancia

Recuerda y conecta amorosamente con tu niñ@ interior.
Utiliza diferentes colores para cada sección y escribe en el interior la respuesta.
Al finalizar agradece a tu niñ@ por ser parte de esta actividad y hazle saber
que estás ahi para amarl@ y cuidarl@.





Abril

Disfruto de
la persona que soy
aquí y ahora.

PLANEADOR MENSUAL **2023**

Abril

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24	25	26	27	28	29

¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

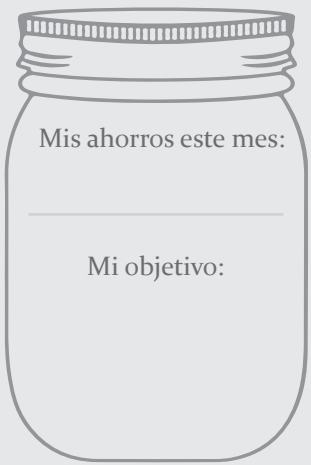
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Abril

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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						

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 03

Hoy será un día _____

Martes 04

Hoy será un día _____

Miércoles 05

Hoy será un día _____

Jueves 06

Hoy será un día _____

Viernes 07

Hoy será un día _____

Sábado 08

Hoy será un día _____

Domingo 09

Hoy será un día _____

Disfruto y me entusiasma mi vida.

Así sea.

Mis habilidades

Reconozco las habilidades que me ayudaron a cumplir mis objetivos:

Yo suelto

Me libero de creencias limitantes

Abril

D	L	M	M	J	V	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						

Mis ideas

Lunes 10

Hoy será un día _____

Martes 11

Hoy será un día _____

Miércoles 12

Hoy será un día _____

Jueves 13

Hoy será un día _____

Viernes 14

Hoy será un día _____

Sábado 15

Hoy será un día _____

Domingo 16

Hoy será un día _____

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Podcast

Juventud eterna

La juventud, más que la edad, es una actitud. Implica disfrutar de cada instante y dejarse sorprender por nuevas experiencias. Escucha el podcast y escribe aquello que te hace sentir joven.

Abril

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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						

Compromisos

Notas

Lunes 17

Hoy será un día _____

Martes 18

Hoy será un día _____

Miércoles 19

Hoy será un día _____

Jueves 20

Hoy será un día _____

Viernes 21

Hoy será un día _____

Sábado 22

Hoy será un día _____

Domingo 23

Hoy será un día _____

¿En qué me ayuda sanar a mi niñ@ interior?

1.- Descubre y libera emociones que estaban reprimidas.

2.- Ayuda a reconocer necesidades no satisfechas.

3.- Resuelve patrones de conducta.

4.-Recupera tu creatividad y el asombro hacia lo simple de la vida.

Lo que deseo

Si lo creo, LO CREO

Mi mejor esfuerzo

Aquello que requiere un poco más de mi atención:

Abril

D	L	M	M	J	V	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						

Por lo que agradezco

Lunes 24

Hoy será un día _____

Martes 25

Hoy será un día _____

Miércoles 26

Hoy será un día _____

Jueves 27

Hoy será un día _____

Viernes 28

Hoy será un día _____

Sábado 29

Hoy será un día

Domingo 30

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Playlist
Tú eres la magia

Esta canción nos habla de cómo es que tenemos el poder de crear para generar un cambio positivo.

Eres un ser de luz y con tu brillo eres capaz de hacer magia.

#04

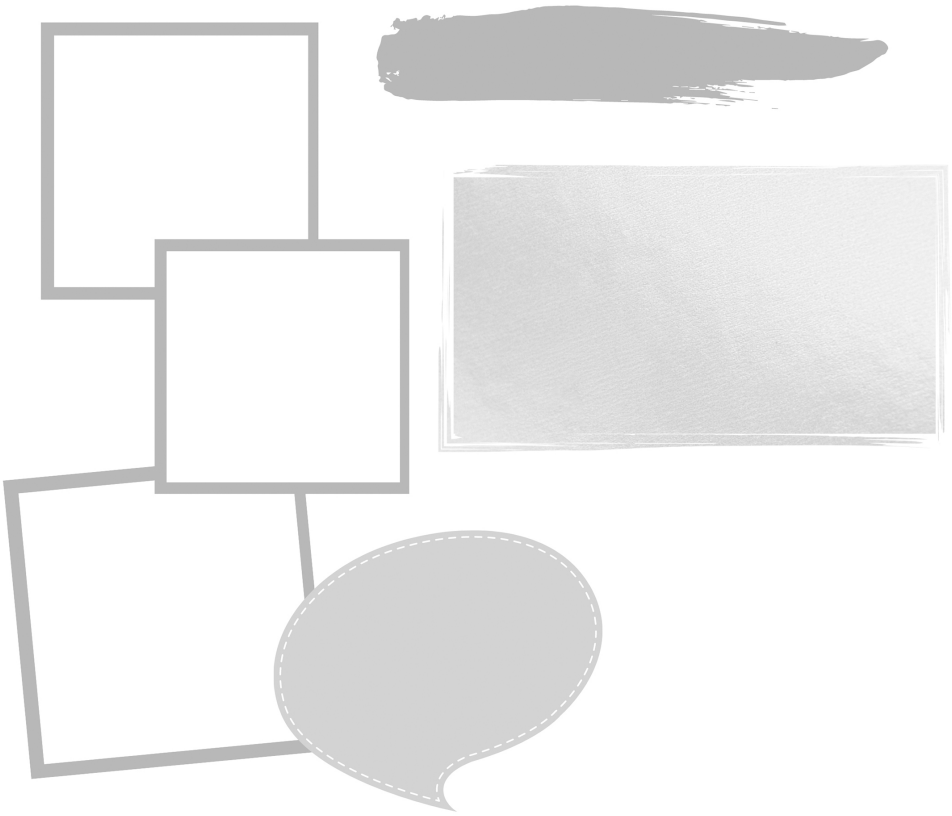
¿Cómo te motivó la canción?

El muro de las ideas

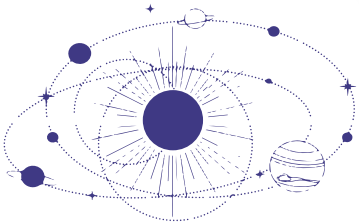
Somos seres capaces de crear y el inicio de toda creación parte de un pensamiento.
Vamos a empezar repitiendo el siguiente decreto:

Manifiesto mi creatividad aquí y ahora.

Escribe lo que quieres crear, puede ser una manualidad, un nuevo negocio o algún otro proyecto personal.



Utiliza este muro de las ideas para ir plasmando lo que te inspira, lo que necesitas para dar el siguiente paso y tomar acción para crear lo que deseas.



Mayo

Reconozco el poder que hay en mí para crear cosas maravillosas.

PLANEADOR MENSUAL **2023**

Mayo

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
30	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

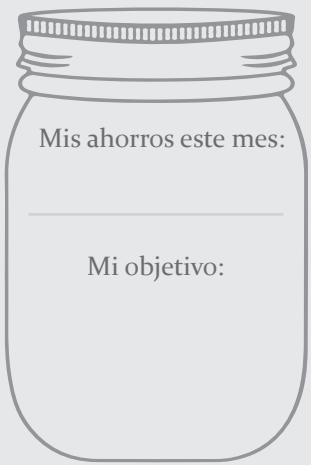
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Mayo

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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			

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 01

Hoy será un día _____

Martes 02

Hoy será un día _____

Miércoles 03

Hoy será un día _____

Jueves 04

Hoy será un día _____

Viernes 05

Hoy será un día _____

Sábado 06

Hoy será un día

Domingo 07

Hoy será un día

Mis emociones

Nuevas ideas fluyen hacia mí fácilmente.

Así sea.

Vivo en paz

Identifica aquello que te brinda un estado de paz.

Mayo

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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			

Mis ideas

Lunes 08

Hoy será un día _____

Martes 09

Hoy será un día _____

Miércoles 10

Hoy será un día _____

Jueves 11

Hoy será un día _____

Viernes 12

Hoy será un día _____

Sábado 13

Hoy será un día

Domingo 14

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Podcast

El amor maternal

Fortalece y sana el vínculo materno en este mes de mayo. Te invito a escucha el siguiente podcast y escribe una reflexión o lo que te gustaría decirle a tu figura materna.

Mayo

D	L	M	M	J	V	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			

Compromisos

Notas

Lunes 15

Hoy será un día _____

Martes 16

Hoy será un día _____

Miércoles 17

Hoy será un día _____

Jueves 18

Hoy será un día _____

Viernes 19

Hoy será un día _____

Sábado 20

Hoy será un día

Domingo 21

Hoy será un día

Despierta tu creatividad

1.- Haz algo fuera de lo cotidiano, atrévete a probar algo nuevo.

2.- Ten una fuente de inspiración.

3.- Disfruta del lado divertido de cada situación.

4.- Investiga y resuelve tus dudas para ampliar tu panorama.

5.- Replantea tus metas si es necesario.

Lo que me inspira

Un regalo para mí

¿Qué acciones positivas hiciste por ti en esta semana?

Mayo

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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			

Pienso Positivo

Lunes 22

Hoy será un día _____

Martes 23

Hoy será un día _____

Miércoles 24

Hoy será un día _____

Jueves 25

Hoy será un día _____

Viernes 26

Hoy será un día _____

Sábado 27

Hoy será un día

Domingo 28

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Lo que pienso

con respecto a.....

Mi salud física

Mi salud mental

Mi familia

Mi trabajo

Mi economía

Mi pareja

Mis amistades

Mayo

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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			

Aprendizaje

Lunes 29

Hoy será un día _____

Martes 30

Hoy será un día _____

Miércoles 31

Hoy será un día _____

Jueves 01

Junio

Hoy será un día _____

Viernes 02

Hoy será un día _____

Sábado 03

Hoy será un día _____

Domingo 04

Hoy será un día _____

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Disfruto cada momento

Lo que más te gustó durante la semana:

Yo merezco

Soy un ser ilimitado, me amo y merezco:

Diario de emociones

Las emociones no son buenas ni malas, cada una tiene una función y es importante saber reconocerlas y aceptarlas para tomar mejores decisiones, conocernos mejor y sobrellevar ciertas situaciones.

EJEMPLO

SITUACIÓN *Estar atorado en el tráfico*

LO QUE PIENSO *Voy a llegar tarde a mi trabajo, me van a regañar, etc.*

EMOCIÓN *Nervios, miedo, etc.*

QUÉ PUEDO HACER PARA TRANSMUTAR *Aceptar que es algo fuera de mi control pero sí puedo fluir y fijar mi atención en otra cosa como en la música que escucho o en mi propia respiración.*

SITUACIÓN _____

LO QUE PIENSO _____

EMOCIÓN _____

QUÉ PUEDO HACER PARA TRANSMUTAR _____

SITUACIÓN _____

LO QUE PIENSO _____

EMOCIÓN _____

QUÉ PUEDO HACER PARA TRANSMUTAR _____

SITUACIÓN _____

LO QUE PIENSO _____

EMOCIÓN _____

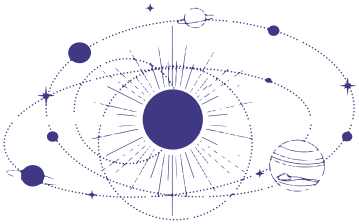
QUÉ PUEDO HACER PARA TRANSMUTAR _____

SITUACIÓN _____

LO QUE PIENSO _____

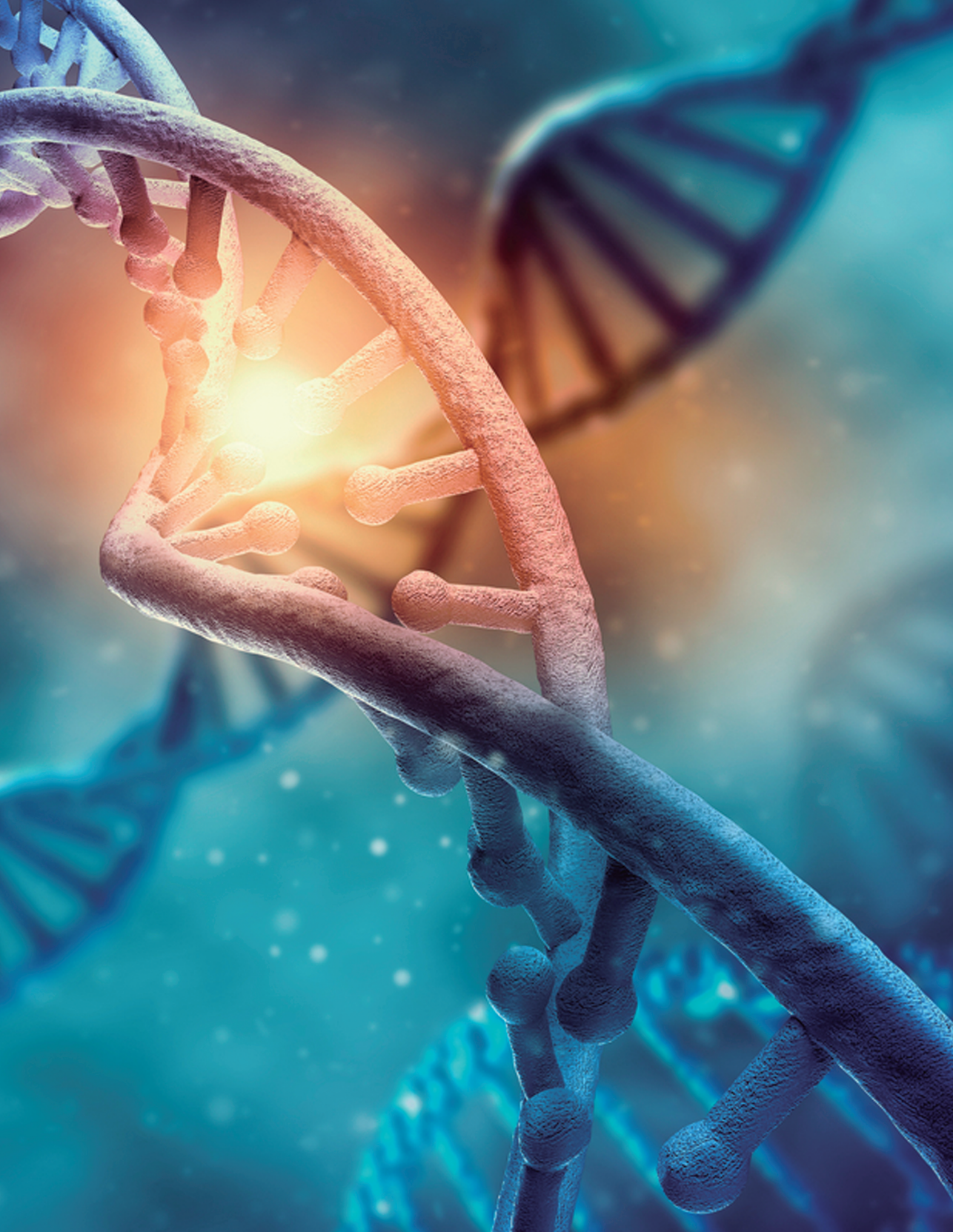
EMOCIÓN _____

QUÉ PUEDO HACER PARA TRANSMUTAR _____



Junio

Soy un ser de origen divino con capacidades infinitas.



PLANEADOR MENSUAL 2023

Junio

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

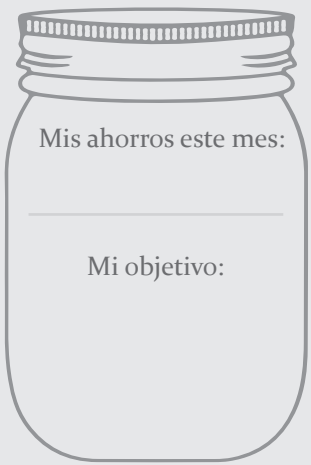
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Junio

D	L	M	M	J	V	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	

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 05

Hoy será un día _____

Martes 06

Hoy será un día _____

Miércoles 07

Hoy será un día _____

Jueves 08

Hoy será un día _____

Viernes 09

Hoy será un día _____

Sábado 10

Hoy será un día

Domingo 11

Hoy será un día

Cada día comienza una nueva oportunidad.

Así sea.

Mis prioridades

Mis aciertos

Junio

D	L	M	M	J	V	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	

Mis ideas

Lunes 12

Hoy será un día _____

Martes 13

Hoy será un día _____

Miércoles 14

Hoy será un día _____

Jueves 15

Hoy será un día _____

Viernes 16

Hoy será un día _____

Sábado 17

Hoy será un día

Domingo 18

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Podcast

El éxito

¿Cómo recibes el éxito en tu vida, con humildad o sin humildad? Escucha el podcast y escribe una reflexión sobre cómo percibes el éxito.

Junio

D	L	M	M	J	V	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	

Compromisos

Notas

Lunes 19

Hoy será un día _____

Martes 20

Hoy será un día _____

Miércoles 21

Hoy será un día _____

Jueves 22

Hoy será un día _____

Viernes 23

Hoy será un día _____

Sábado 24

Hoy será un día

Domingo 25

Hoy será un día

Conecta con tu lado espiritual

1.- La meditación es el mejor ejercicio para lograrlo.

2.- Haz ejercicios de respiración profunda y consciente.

3.- Conecta con la naturaleza.

4.- Confía en tu voz interior, sigue tu intuición.

5.- Entra en contacto y reconoce tus emociones.

Yo soy

Reconozco las virtudes que hay en mí

Mis acciones

¿Cómo ayudé a los demás esta semana?

Junio

D	L	M	M	J	V	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	

Por lo que agradezco

Lunes 26

Hoy será un día _____

Martes 27

Hoy será un día _____

Miércoles 28

Hoy será un día _____

Jueves 29

Hoy será un día _____

Viernes 30

Hoy será un día _____

Sábado 01 Julio

Hoy será un día

Domingo 02

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Playlist
Sonríele a la vida

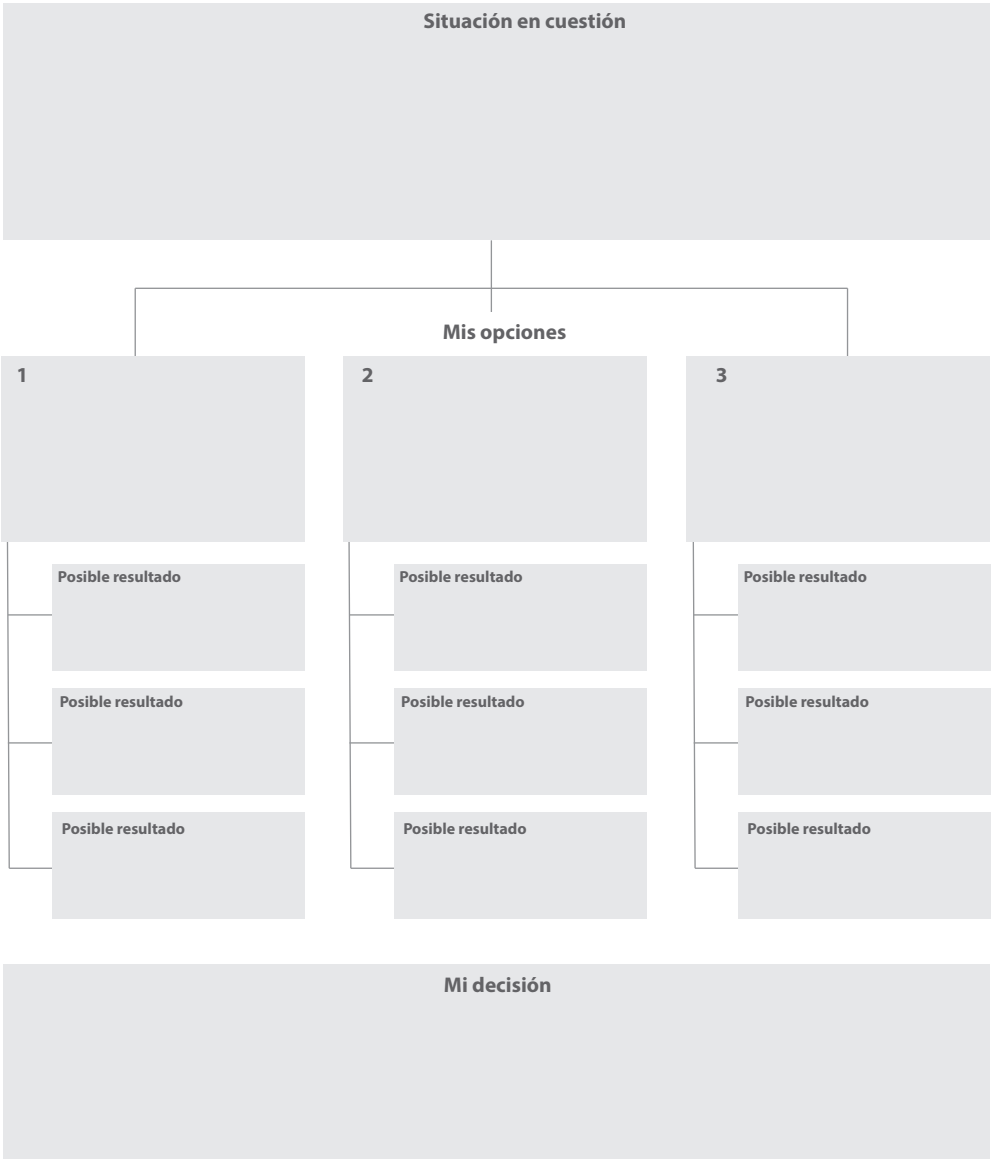
Esta canción nos habla de cómo es que hay que abrirse a nuevas oportunidades dejando atrás el miedo para avanzar con la confianza de que solo el bien es real.

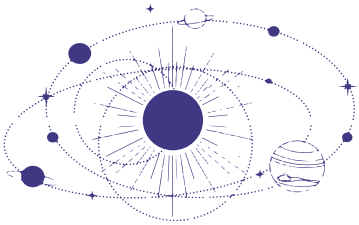
#29

¿Cómo te motivó la canción?

Soy libre de elegir lo mejor

Ante cualquier situación somos libres de elegir como responder o reaccionar buscando siempre lo mejor y confiando en que nuestras decisiones nos llevan por el camino correcto.





Julio

Yo elijo aquello que me hace bien.

PLANEADOR MENSUAL **2023**

Julio

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
25	26	27	28	29	30	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29

¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

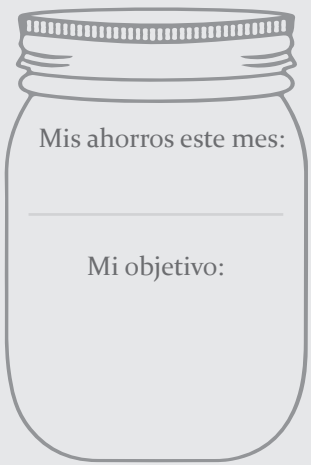
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Julio

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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					

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 03

Hoy será un día _____

Martes 04

Hoy será un día _____

Miércoles 05

Hoy será un día _____

Jueves 06

Hoy será un día _____

Viernes 07

Hoy será un día _____

Sábado 08

Hoy será un día

Domingo 09

Hoy será un día

Yo elijo estar siempre en armonía.

Así sea.

Mis habilidades

Reconozco las habilidades que me ayudaron a cumplir mis objetivos:

Yo suelto

Me libero de creencias limitantes

Julio

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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					

Mis ideas

Lunes 10

Hoy será un día _____

Martes 11

Hoy será un día _____

Miércoles 12

Hoy será un día _____

Jueves 13

Hoy será un día _____

Viernes 14

Hoy será un día _____

Sábado 15

Hoy será un día

Domingo 16

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Podcast

- control + corazón

A veces por querer controlar las situaciones olvidamos disfrutar del momento presente. Escucha el podcast y escribe una reflexión o un decreto para soltar el control y disfrutar más.

Julio

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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					

Compromisos

Notas

Lunes 17

Hoy será un día _____

Martes 18

Hoy será un día _____

Miércoles 19

Hoy será un día _____

Jueves 20

Hoy será un día _____

Viernes 21

Hoy será un día _____

Sábado 22

Hoy será un día

Domingo 23

Hoy será un día

Toma y confía en tus decisiones

1.- Define lo que quieres y hacia dónde quieres llegar.

2.- Considera todas las opciones y sus posible resultados.

3.- Tus emociones también son importantes, escúchalas.

4.- Actúa con convicción y de forma responsable.

5.- Deja atrás el miedo y confía.

Lo que deseo

Si lo creo, LO CREO

Mi mejor esfuerzo

Aquello que requiere un poco más de mi atención:

Julio

D	L	M	M	J	V	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					

Pienso Positivo

Lunes 24

Hoy será un día _____

Martes 25

Hoy será un día _____

Miércoles 26

Hoy será un día _____

Jueves 27

Hoy será un día _____

Viernes 28

Hoy será un día _____

Sábado 29

Hoy será un día

Domingo 30

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Playlist
Existo yo

Reconoce y celebra tu propia existencia, tus logros, tus errores.

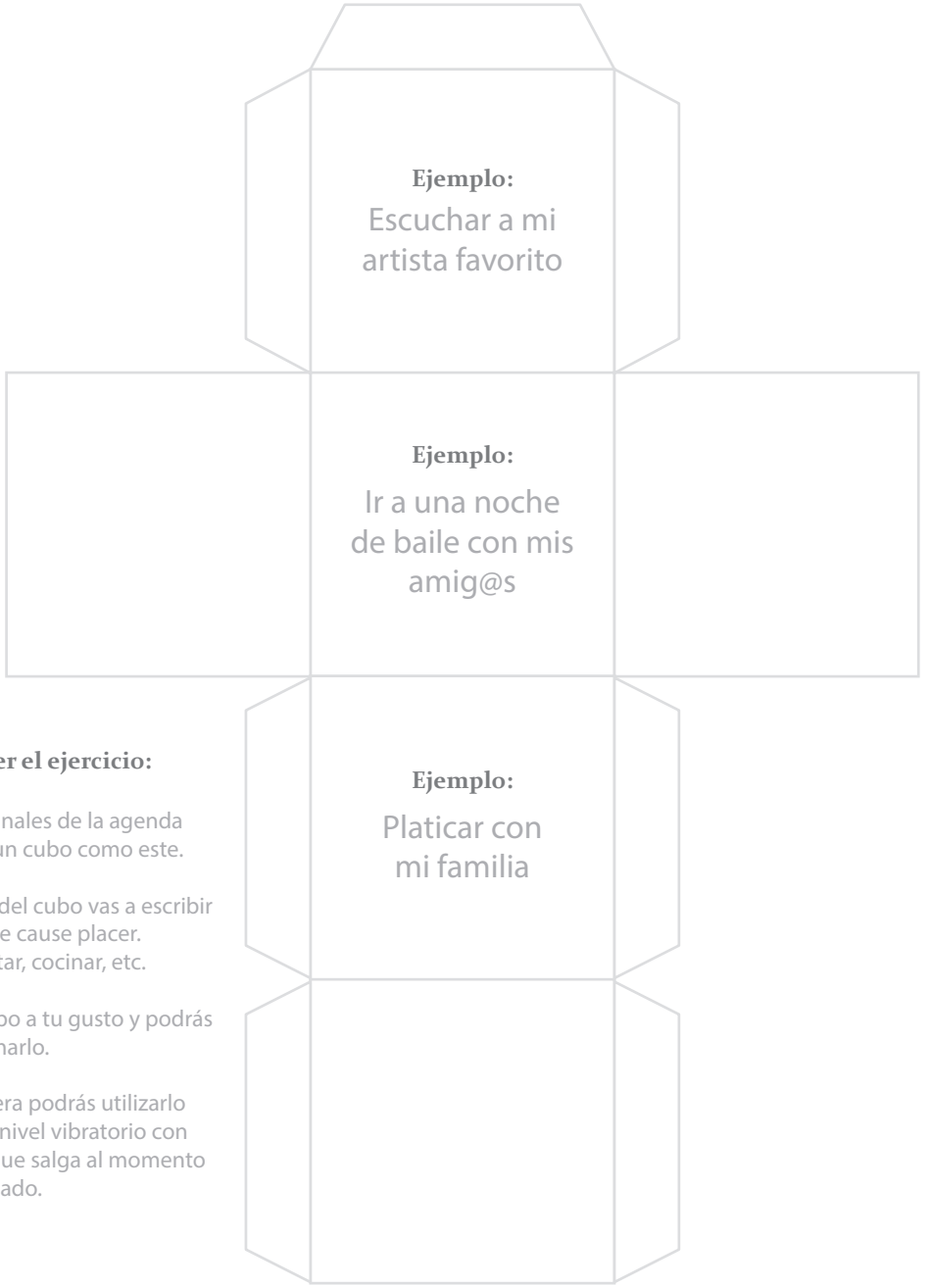
Disfruta de cada instante pues el momento presente es justo eso, un regalo de la vida.

#53

¿Cómo te motivó la canción?

Vibro alto

Para elevar nuestro nivel vibratorio basta con hacer aquello que nos cause placer y disfrutemos al realizarlo.



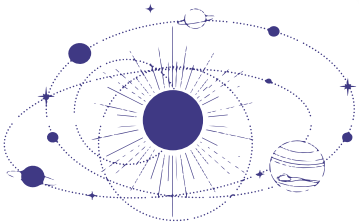
Cómo hacer el ejercicio:

En las hojas finales de la agenda encontrarás un cubo como este.

En cada cara del cubo vas a escribir aquello que te cause placer. Ejemplo: cantar, cocinar, etc.

Decora tu cubo a tu gusto y podrás cortarlo y armarlo.

De esta manera podrás utilizarlo para subir tu nivel vibratorio con la actividad que salga al momento de lanzar el dado.



Agosto

Vivo en armonía y en equilibrio perfecto.

PLANEADOR MENSUAL **2023**

Agosto

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

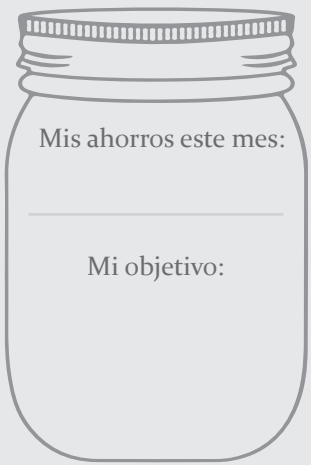
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Agosto

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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		

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 31

Hoy será un día _____

Martes 01 Agosto

Hoy será un día _____

Miércoles 02

Hoy será un día _____

Jueves 03

Hoy será un día _____

Viernes 04

Hoy será un día _____

Sábado 05

Hoy será un día

Domingo 06

Hoy será un día

Vivo plenamente mi momento presente.

Así sea.

Mis emociones

Vivo en paz

Identifica aquello que te brinda un estado de paz.

Agosto

D	L	M	M	J	V	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		

Mis ideas

Lunes 07

Hoy será un día _____

Martes 08

Hoy será un día _____

Miércoles 09

Hoy será un día _____

Jueves 10

Hoy será un día _____

Viernes 11

Hoy será un día _____

Sábado 12

Hoy será un día

Domingo 13

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Podcast

Deja de juzgar

La persona que juzga dice más de sí misma que lo que pretende decir del otro.
Escucha el podcast y escribe cómo aplicarías en tu vida el dejar de juzgar y ser más empátic@.

Agosto

D	L	M	M	J	V	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		

Compromisos

Notas

Lunes 14

Hoy será un día _____

Martes 15

Hoy será un día _____

Miércoles 16

Hoy será un día _____

Jueves 17

Hoy será un día _____

Viernes 18

Hoy será un día _____

Sábado 19

Hoy será un día

Domingo 20

Hoy será un día

Vivir en armonía

Es sinónimo de plenitud, de adquirir conciencia de quién eres y tu propósito de vida, así como tus talentos con los que cuentas para cumplir tus metas.

Vivir en armonía requiere de la atención, conciencia y toma de acción de tu lado físico, mental y espiritual.

Lo que me inspira

Un regalo para mí

¿Qué acciones positivas hiciste por ti en esta semana?

Agosto

D	L	M	M	J	V	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		

Por lo que agradezco

Lunes 21

Hoy será un día _____

Martes 22

Hoy será un día _____

Miércoles 23

Hoy será un día _____

Jueves 24

Hoy será un día _____

Viernes 25

Hoy será un día _____

Sábado 26

Hoy será un día

Domingo 27

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Lo que pienso

con respecto a.....

Mi salud física

Mi salud mental

Mi familia

Mi trabajo

Mi economía

Mi pareja

Mis amistades

Agosto

D	L	M	M	J	V	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		

Aprendizaje

Lunes 28

Hoy será un día _____

Martes 29

Hoy será un día _____

Miércoles 30

Hoy será un día _____

Jueves 31

Hoy será un día _____

Viernes 01 Septiembre

Hoy será un día _____

Sábado 02

Hoy será un día _____

Domingo 03

Hoy será un día _____

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Disfruto cada momento

Lo que más te gustó durante la semana:

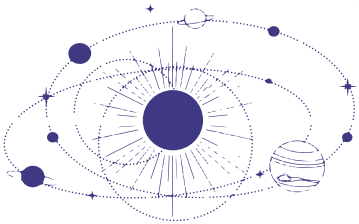
Yo merezco

Soy un ser ilimitado, me amo y merezco:

Sal de la zona de confort

Salir de la zona de confort implica abrirse y aceptar el cambio.
Es un trabajo constante en el que puedes comenzar con cambios pequeños.
Te propongo un objetivo de 30 días para salir de esa zona, hazlo según
tus posibilidades, te dejo unos ejemplos. Ve marcando cada día el reto cumplido.

Escucha música nueva	**Prueba un corte o peinado diferente**	**Da un paseo diario de 30 mins.**	**Cambia de ruta en tu trayecto cotidiano**	



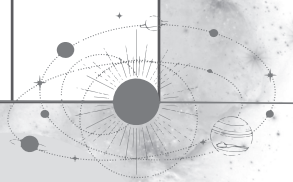
Septiembre

Recibo todas las bendiciones que la vida me ofrece.

PLANEADOR MENSUAL **2023**

Septiembre

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
27	28	29	30	31	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

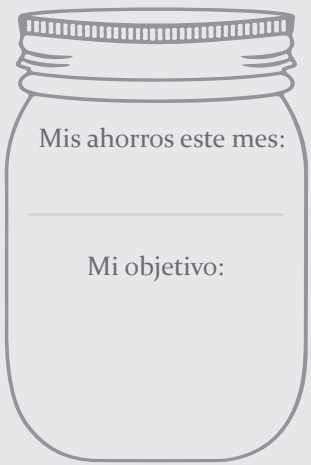
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Septiembre

D	L	M	M	J	V	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

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 04

Hoy será un día _____

Martes 05

Hoy será un día _____

Miércoles 06

Hoy será un día _____

Jueves 07

Hoy será un día _____

Viernes 08

Hoy será un día _____

Sábado 09

Hoy será un día

Domingo 10

Hoy será un día

Soy un ser de luz ilimitado.

Así sea.

Mis prioridades

Mis aciertos

Septiembre

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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

Mis ideas

Lunes 11

Hoy será un día _____

Martes 12

Hoy será un día _____

Miércoles 13

Hoy será un día _____

Jueves 14

Hoy será un día _____

Viernes 15

Hoy será un día _____

Sábado 16

Hoy será un día

Domingo 17

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Podcast

Vuelve a ti

Es normal sentirse fuera de lugar en algún momento de la vida. Lo importante es reconocer tu verdadero Ser y volver a tu esencia. Escucha el podcast y escribe tu reflexión al respecto.

Septiembre

D	L	M	M	J	V	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

Compromisos

Notas

Lunes 18

Hoy será un día _____

Martes 19

Hoy será un día _____

Miércoles 20

Hoy será un día _____

Jueves 21

Hoy será un día _____

Viernes 22

Hoy será un día _____

Sábado 23

Hoy será un día

Domingo 24

Hoy será un día

Pide y se te dará,
toca y se te abrirá

1.- Enfoca tus pensamientos, sentimientos y emociones para mantener claro lo que deseas.

2.- Visualízate como si ya tuvieras lo que pediste o si ya lo estuvieras viviendo, siente la emoción.

3.- Mantente abiert@ para recibir, confía y agradece por adelantado al universo.

Reconozco las virtudes que hay en mí

¿Cómo ayudé a los demás esta semana?

Septiembre

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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

Pienso Positivo

Lunes 25

Hoy será un día _____

Martes 26

Hoy será un día _____

Miércoles 27

Hoy será un día _____

Jueves 28

Hoy será un día _____

Viernes 29

Hoy será un día _____

Sábado 30

Hoy será un día

Domingo 01 Octubre

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Playlist
Gente luminosa

Esta canción nos habla de lo importante que es tener una red de apoyo de personas que vibren en nuestra misma sintonía. Nuestros actos pueden ser la luz que ilumina el camino de otros.

#16

¿Cómo te motivó la canción?

Haciendo espacio a lo nuevo

Esta actividad es para incentivarte a soltar aquellas cosas materiales que están en tu hogar, tu oficina o en tu entorno, que acumulan energía y no permite que fluya para atraer lo nuevo a tu vida.

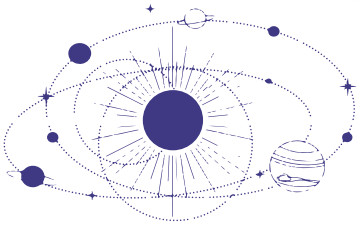
Deshazte de:

- ◯ Email basura en tu bandeja de entrada
- ◯ Alimentos caducados en tu alacena
- ◯ Tazas quebradas o sartenes rotos
- ◯ Aplicaciones en tu celular o tablet que no utilizas
- ◯ Recibos o notas de compra que ya no sirven
- ◯ Medicamentos expirados
- ◯ Calcetines rotos
- ◯ Zapatos muy desgastados
- ◯ Ropa que ya no te queda
- ◯ CD's o DVD's que ya no utilizas
- ◯ Libros que ya no vas a leer
- ◯ Revistas viejas
- ◯ Plumas o plumones que ya no sirvan
- ◯ Tarjetas antiguas
- ◯ Aparatos electrónicos que ya no sirven
- ◯ Manualidades sin terminar
- ◯ Cargadores de celular viejos o descompuestos
- ◯ Videojuegos que ya no se utilizan
- ◯ Empaques o cajas vacías
- ◯ Limpia tu galería de fotos del celular
- ◯ Elimina contactos de gente que hayan cambiado de número

TIPS

- Quédate con las cosas que realmente sean útiles
- Busca mantener el equilibrio entre lo que conservas y lo que tiras
- Agradece el uso que has dado a los objetos, han cumplido su objetivo
- Un entorno ordenado y despejado transmite paz y armonía
- Recuerda que cada cosa ocupa su lugar
- Dale vida a los espacios con algunas plantas

Recuerda que también hay cosas que pueden servirle a alguien más, dales un segundo uso donándolas a quien las necesite.



Octubre

Aprendo del cambio y de las nuevas experiencias en mi vida.

PLANEADOR MENSUAL **2023**

Octubre

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	01	02	03	04

¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

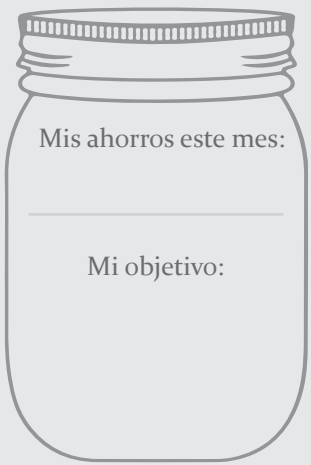
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Octubre

D	L	M	M	J	V	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				

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 02

Hoy será un día _____

Martes 03

Hoy será un día _____

Miércoles 04

Hoy será un día _____

Jueves 05

Hoy será un día _____

Viernes 06

Hoy será un día _____

Sábado 07

Hoy será un día

Domingo 08

Hoy será un día

El cambio me brinda la oportunidad de renovarme.

Así sea.

Mis habilidades

Reconozco las habilidades que me ayudaron a cumplir mis objetivos:

Yo suelto

Me libero de creencias limitantes

Octubre

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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				

Mis ideas

Lunes 09

Hoy será un día _____

Martes 10

Hoy será un día _____

Miércoles 11

Hoy será un día _____

Jueves 12

Hoy será un día _____

Viernes 13

Hoy será un día _____

Sábado 14

Hoy será un día

Domingo 15

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Podcast

Desapego

Como adultos es importante aprender a soltar para seguir avanzando en la vida.
Escucha el podcast y escribe aquello que estás list@ a soltar para vivir un sano despego.

Octubre

D	L	M	M	J	V	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				

Compromisos

Notas

Lunes 16

Hoy será un día _____

Martes 17

Hoy será un día _____

Miércoles 18

Hoy será un día _____

Jueves 19

Hoy será un día _____

Viernes 20

Hoy será un día _____

Sábado 21

Hoy será un día

Domingo 22

Hoy será un día

Acepta el cambio

1.- Acepta y expresa tus emociones.

2.-Comprende que lo único constante es el cambio.

3.- Visualiza otras perspectivas y encuentra el lado positivo de cada situación.

4.- Confía en tu capacidad de adaptarte.

5.- Aprende de cada nueva experiencia.

Lo que deseo

Si lo creo, LO CREO

Mi mejor esfuerzo

Aquello que requiere un poco más de mi atención:

Octubre

D	L	M	M	J	V	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				

Por lo que agradezco

Lunes 23

Hoy será un día _____

Martes 24

Hoy será un día _____

Miércoles 25

Hoy será un día _____

Jueves 26

Hoy será un día _____

Viernes 27

Hoy será un día _____

Sábado 28

Hoy será un día

Domingo 29

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Playlist
Soltar

Esta canción habla sobre la libertad que tenemos al soltar para darle paso a lo nuevo en nuestras vidas, agradeciendo lo que el universo nos brinda.

#67

¿Cómo te motivó la canción?

Octubre

D	L	M	M	J	V	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				

Aprendizaje

Lunes 30

Hoy será un día _____

Martes 31

Hoy será un día _____

Miércoles 01 Noviembre

Hoy será un día _____

Jueves 02

Hoy será un día _____

Viernes 03

Hoy será un día _____

Sábado 04

Hoy será un día _____

Domingo 05

Hoy será un día _____

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Disfruto cada momento

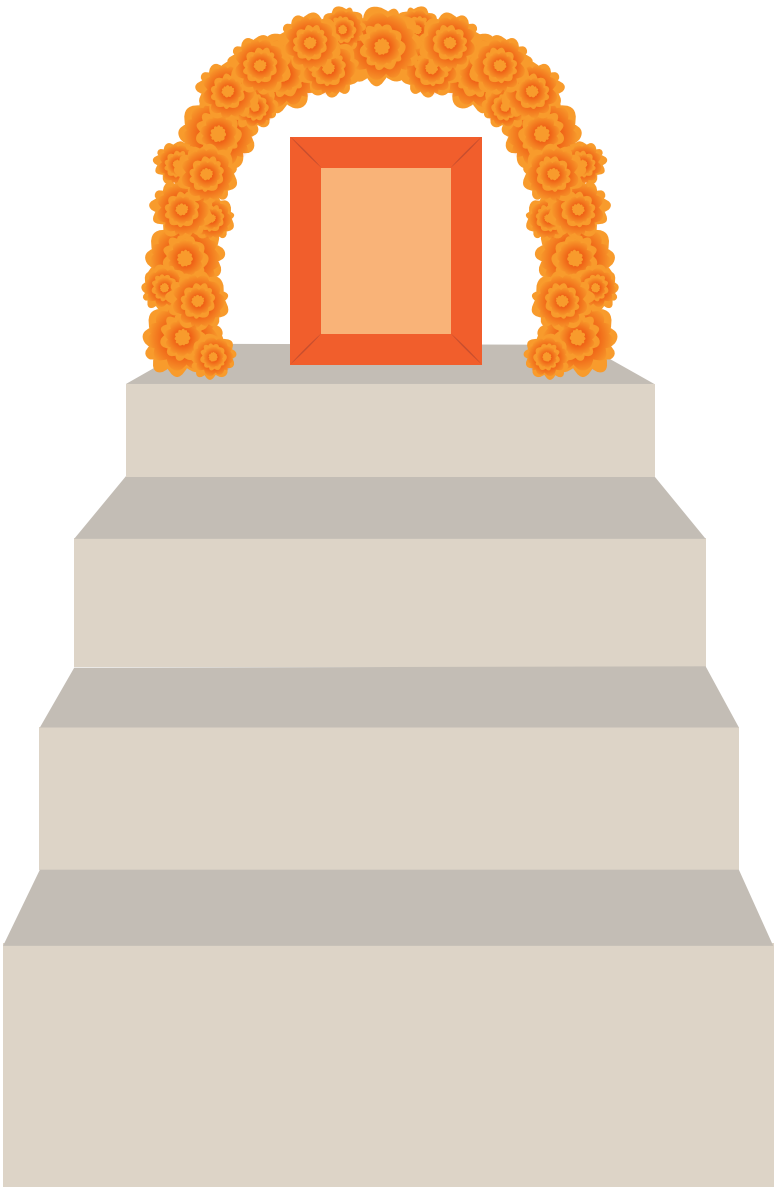
Lo que más te gustó durante la semana:

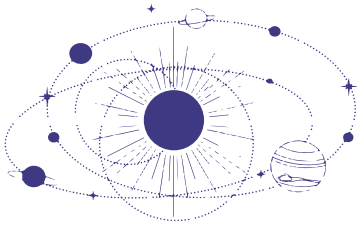
Yo merezco

Soy un ser ilimitado, me amo y merezco:

Mi ofrenda

Disfruta de esta actividad diseñando tu altar de muertos, busca las estampas para darle vida en las últimas hojas de la agenda y al finalizar pega una foto del ser querido a quien quieres honrar.





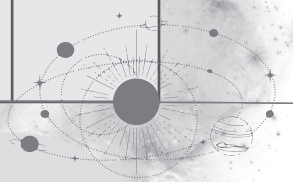
Noviembre

Honro, perdono
y agradezco para fluir
en mi camino.

PLANEADOR MENSUAL **2023**

Noviembre

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	01	02



¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

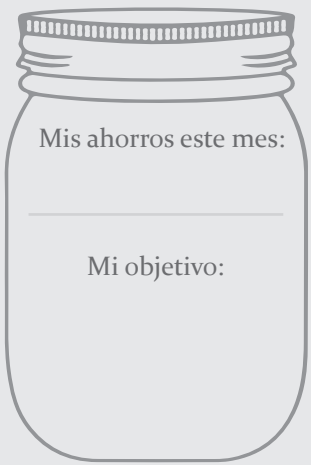
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Noviembre

D	L	M	M	J	V	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		

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 06

Hoy será un día _____

Martes 07

Hoy será un día _____

Miércoles 08

Hoy será un día _____

Jueves 09

Hoy será un día _____

Viernes 10

Hoy será un día _____

Sábado 11

Hoy será un día

Domingo 12

Hoy será un día

Vivo cada día desde el amor.

Así sea.

Mis emociones

Vivo en paz

Identifica aquello que te brinda un estado de paz.

Noviembre

D	L	M	M	J	V	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		

Mis ideas

Lunes 13

Hoy será un día _____

Martes 14

Hoy será un día _____

Miércoles 15

Hoy será un día _____

Jueves 16

Hoy será un día _____

Viernes 17

Hoy será un día _____

Sábado 18

Hoy será un día

Domingo 19

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Podcast

Indecisión

Confía en tus decisiones y en el camino que has tomado para llegar justo a donde estás. Escucha el podcast y escribe una reflexión sobre cómo te sientes al tomar decisiones en tu vida.

Noviembre

D	L	M	M	J	V	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		

Compromisos

Notas

Lunes 20

Hoy será un día _____

Martes 21

Hoy será un día _____

Miércoles 22

Hoy será un día _____

Jueves 23

Hoy será un día _____

Viernes 24

Hoy será un día _____

Sábado 25

Hoy será un día

Domingo 26

Hoy será un día

Decreto para los seres que trascienden:

Despierta, la vida es eterna,
regresas a casa,
regresas al Padre, todo está bien.

Sigue la luz,
sigue tu camino.

Feliz viaje.

Lo que me inspira

Un regalo para mí

¿Qué acciones positivas hiciste por ti en esta semana?

Noviembre

D	L	M	M	J	V	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		

Pienso Positivo

Lunes 27

Hoy será un día _____

Martes 28

Hoy será un día _____

Miércoles 29

Hoy será un día _____

Jueves 30

Hoy será un día _____

Viernes 01 Diciembre

Hoy será un día _____

Sábado 02

Hoy será un día

Domingo 03

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Lo que pienso

con respecto a.....

Mi salud física

Mi salud mental

Mi familia

Mi trabajo

Mi economía

Mi pareja

Mis amistades

Adviento amoroso

Este mes te propongo completar un calendario de Adviento muy especial para vivir cada día desde el amor y despertar la bondad en los demás. Utiliza una moneda o una llave para rascar y descubrir el propósito de cada día.

1

Deséale a un amigo un excelente inicio de mes

2

Comparte una sonrisa con otra persona

3
Dale un abrazo a una persona especial

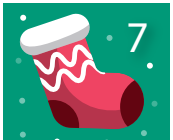
4

Realiza una buena acción en beneficio de alguien más

5

Dona algo que ya no necesites

6
Alegra tu día haciendo algo divertido

7

Disfruta de la belleza de la naturaleza

8

Comparte un gesto de caridad con quien lo necesite

9
Hoy es un día para consentirte

10

Escucha música navideña

11

Agradece por algo en este día

12
Haz reír a alguien

13

Dile a alguien lo mucho que lo/la quieres

14

Disfruta de un delicioso postre

15
Desea un buen día a los demás

16

Haz algo especial por alguien de tu familia

17

Haz una lista de cosas positivas en tu día

18
Ofrece tu ayuda a quien lo necesite

19

Disfruta de una buena plática con un ser querido

20

Ten un gesto amable con las demás personas

21
Escucha de corazón a las personas a tu alrededor

22

Pregunta a otros qué tal estuvo su dia

23

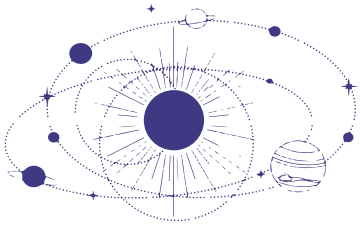
Reconoce lo bueno que hay en tu vida

24

Brinda y dedica buenos deseos a los demás

25

Haz una lista de tus mejores momentos este año



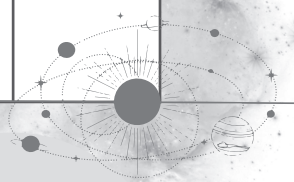
Diciembre

Agradezco cada instante vivido y el lugar en el que estoy ahora.

PLANEADOR MENSUAL **2023**

Diciembre

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
26	27	28	29	30	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 / 31	25	26	27	28	29	30



¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

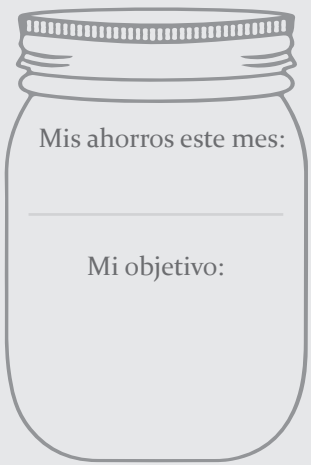
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Diciembre

D	L	M	M	J	V	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						

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 04

Hoy será un día _____

Martes 05

Hoy será un día _____

Miércoles 06

Hoy será un día _____

Jueves 07

Hoy será un día _____

Viernes 08

Hoy será un día _____

Sábado 09

Hoy será un día

Domingo 10

Hoy será un día

Agradezco todo el bien que llega a mi vida.

Así sea.

Mis prioridades

Mis aciertos

Diciembre

D	L	M	M	J	V	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						

Mis ideas

Lunes 11

Hoy será un día _____

Martes 12

Hoy será un día _____

Miércoles 13

Hoy será un día _____

Jueves 14

Hoy será un día _____

Viernes 15

Hoy será un día _____

Sábado 16

Hoy será un día

Domingo 17

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Podcast

Gratitud

La gratitud es considerada la llave del éxito.
Escucha el podcast y escribe sobre aquello que estés agradecid@, alguna situación, con alguna persona, etc.

Diciembre

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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						

Compromisos

Notas

Lunes 18

Hoy será un día _____

Martes 19

Hoy será un día _____

Miércoles 20

Hoy será un día _____

Jueves 21

Hoy será un día _____

Viernes 22

Hoy será un día _____

Sábado 23

Hoy será un día

Domingo 24

Hoy será un día

Haz del agradecimiento un hábito

1.- Escribe un diario de cosas por las que agradeces cada día.

2.- Disfruta plenamente del momento presente.

3.- Enfoca tu atención en lo positivo que te rodea.

4.- Disfruta y agradece los pequeños detalles.

Yo soy

Reconozco las virtudes que hay en mí

Mis acciones

¿Cómo ayudé a los demás esta semana?

Diciembre

D	L	M	M	J	V	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						

Por lo que agradezco

Lunes 25

Hoy será un día _____

Martes 26

Hoy será un día _____

Miércoles 27

Hoy será un día _____

Jueves 28

Hoy será un día _____

Viernes 29

Hoy será un día _____

Sábado 30

Hoy será un día

Domingo 31

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Lo que pienso

con respecto a.....

Mi salud física

Mi salud mental

Mi familia

Mi trabajo

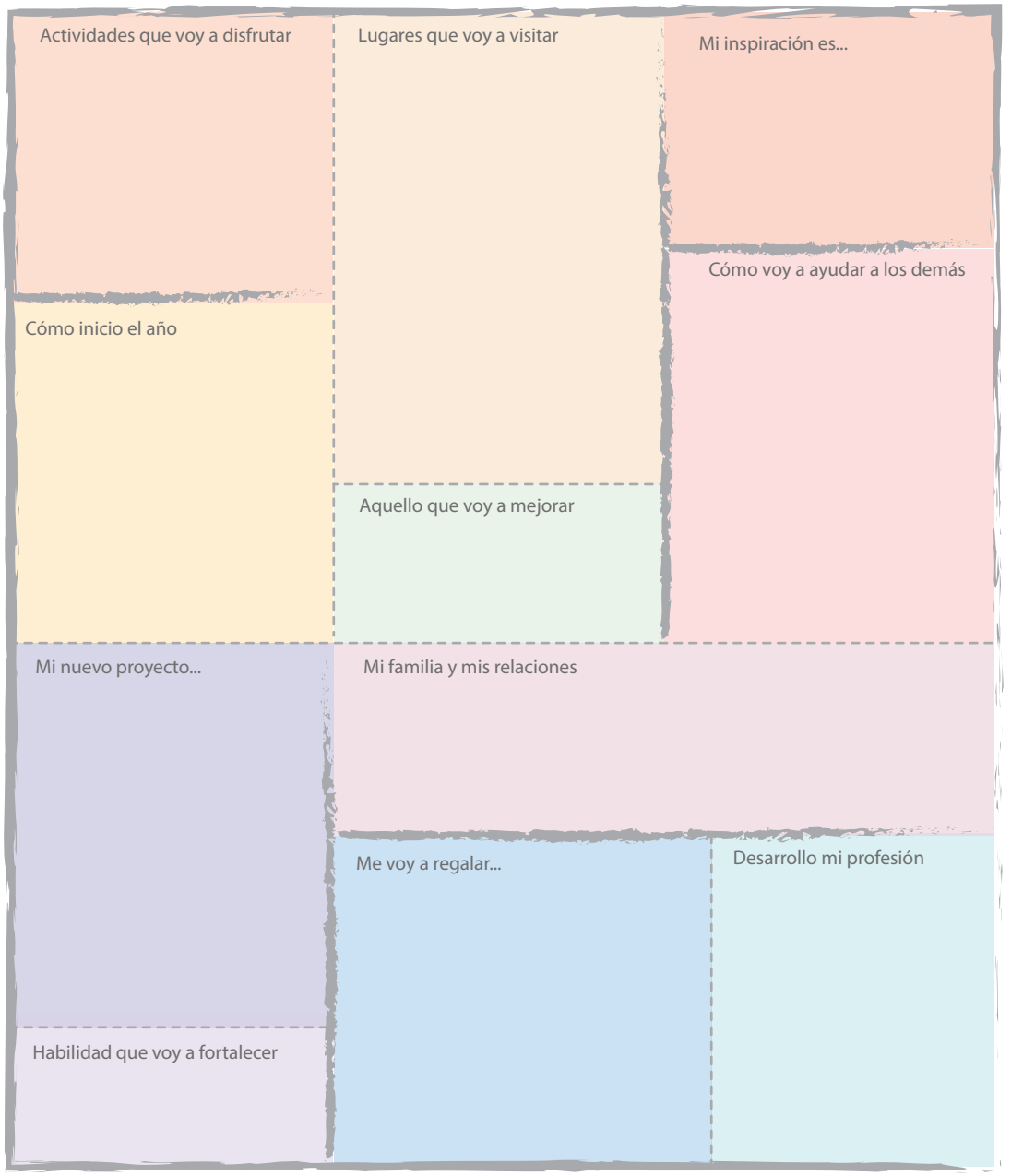
Mi economía

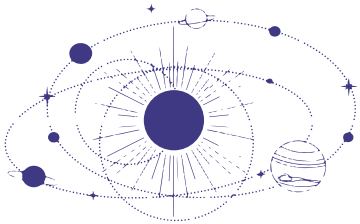
Mi pareja

Mis amistades

Lo que SÍ quiero vivir

Inicia este nuevo año visualizando lo que sí quieres en tu vida, completa tu vision board dando rienda suelta a tu creatividad.





Enero

El bien fluye en mi vida y se multiplica constantemente.

PLANEADOR MENSUAL **2024**

Enero

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
31	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

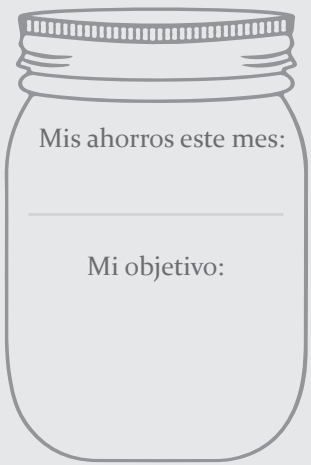
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Enero

D	L	M	M	J	V	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			

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 01

Hoy será un día _____

Martes 02

Hoy será un día _____

Miércoles 03

Hoy será un día _____

Jueves 04

Hoy será un día _____

Viernes 05

Hoy será un día _____

Sábado 06

Hoy será un día

Domingo 07

Hoy será un día

La abundancia y prosperidad fluyen de forma fácil en mi vida.

Así sea.

Mis habilidades

Reconozco las habilidades que me ayudaron a cumplir mis objetivos:

Yo suelto

Me libero de creencias limitantes

Enero

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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			

Mis ideas

Lunes 08

Hoy será un día _____

Martes 09

Hoy será un día _____

Miércoles 10

Hoy será un día _____

Jueves 11

Hoy será un día _____

Viernes 12

Hoy será un día _____

Sábado 13

Hoy será un día

Domingo 14

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Podcast

Relación con el dinero

El dinero y la abundancia son conceptos a los que la energía que les brindamos pueden alejarnos o guiarnos hacia nuestro objetivo. Escucha el podcast y reflexiona sobre tus creencias acerca del dinero.

Enero

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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			

Compromisos

Notas

Lunes 15

Hoy será un día _____

Martes 16

Hoy será un día _____

Miércoles 17

Hoy será un día _____

Jueves 18

Hoy será un día _____

Viernes 19

Hoy será un día _____

Sábado 20

Hoy será un día

Domingo 21

Hoy será un día

Vive en abundancia

1.- Haz que la energía fluya, atrévete a soltar lo viejo para recibir lo nuevo.

2.- Mantén una sana relación con el dinero, revisa tus creencias y transmuta si es necesario.

3.- Mantén tus objetivos claros y con metas alcanzables.

Lo que deseo

Si lo creo, LO CREO

Mi mejor esfuerzo

Aquello que requiere un poco más de mi atención:

Enero

D	L	M	M	J	V	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			

Pienso Positivo

Lunes 22

Hoy será un día _____

Martes 23

Hoy será un día _____

Miércoles 24

Hoy será un día _____

Jueves 25

Hoy será un día _____

Viernes 26

Hoy será un día _____

Sábado 27

Hoy será un día _____

Domingo 28

Hoy será un día _____

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Playlist
Yo brindo

Brindemos juntos por un nuevo comienzo, que este inicio de año esté lleno de bendiciones. Agradece de antemano por todoel bien que está por llegar a tu vida.

#54

¿Cómo te motivó la canción?

Enero

D	L	M	M	J	V	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			

Aprendizaje

Lunes 29

Hoy será un día _____

Martes 30

Hoy será un día _____

Miércoles 31

Hoy será un día _____

Jueves 01 Febrero

Hoy será un día _____

Viernes 02

Hoy será un día _____

Sábado 03

Hoy será un día _____

Domingo 04

Hoy será un día _____

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Disfruto cada momento

Lo que más te gustó durante la semana:

Yo merezco

Soy un ser ilimitado, me amo y merezco:

Me amo y me apruebo

Pega al centro de la página una foto tuya y haz una reflexión profunda para reconocer lo que hay en tu interior y lo que reflejas al mundo.

Lo que me gusta de mi forma de ser

Lo que me gusta de mi cuerpo

Aquello en lo que soy buen@

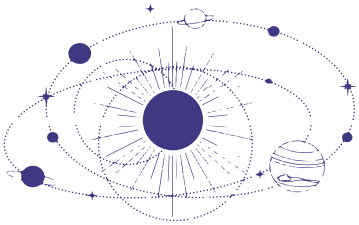
Lo que me hace únic@

Soy capaz de...

Lo que debo mejorar

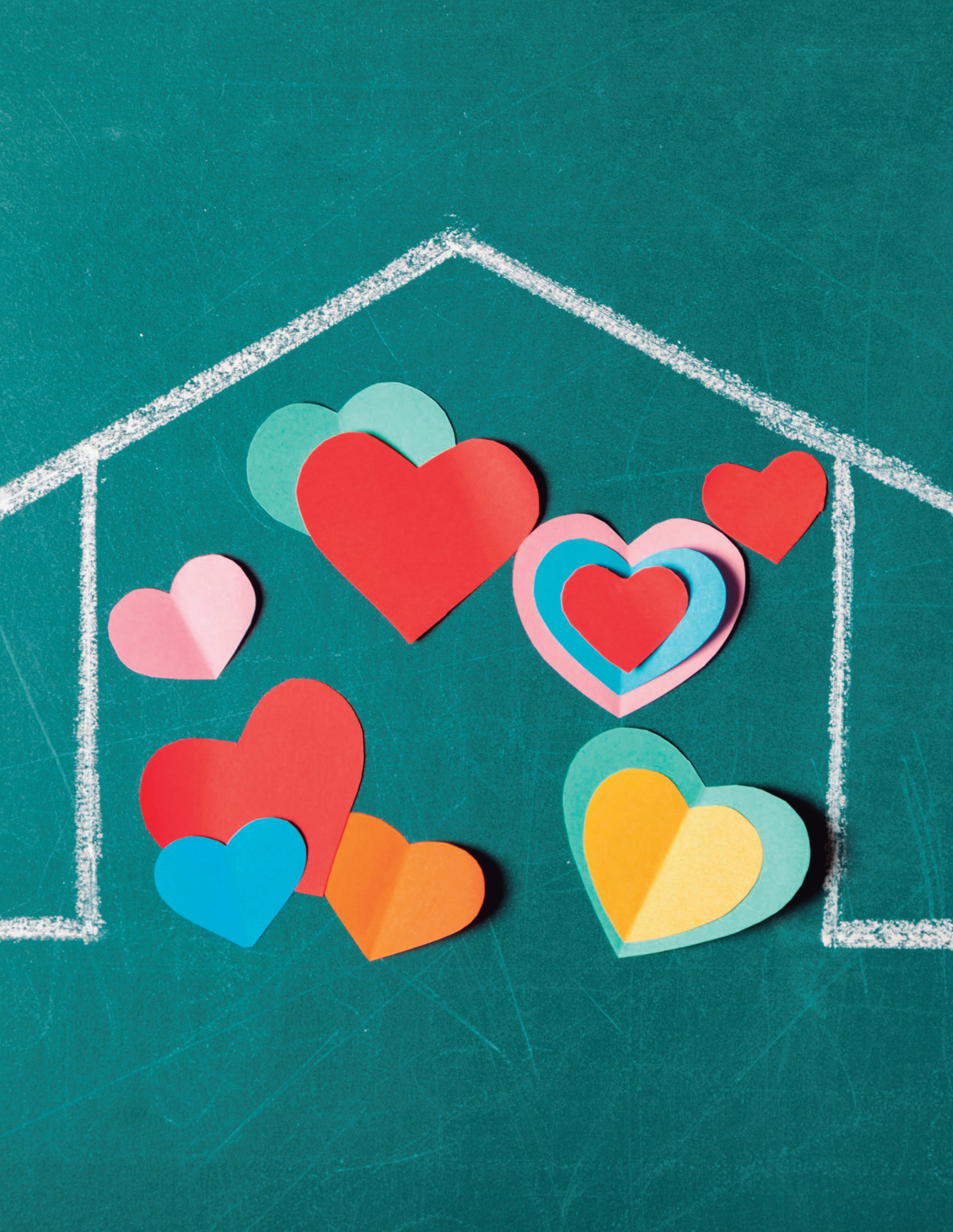
Cómo me percibo ante el mundo

Estoy dispuest@ a soltar...



Febrero

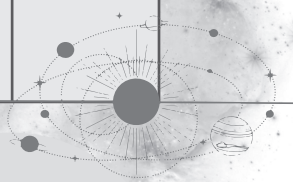
Mis pensamientos, palabras y acciones reflejan el amor que hay en mí.



PLANEADOR MENSUAL **2024**

Febrero

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	01	02



¿Cuál es mi meta este mes?

¿Qué me motiva a cumplirla?

¿Cómo me visualizo al logrado?

Desarrollo hábitos en positivo

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Escribe aquí el hábito que quieres desarrollar

Mi reflexión:

Mi lectura del mes

Autor/a

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

☆☆☆☆☆

Lo recomiendo por:

Serie o Película

Lo que aprendí

Género

¿Cómo lo aplico en mi vida?

Mi calificación

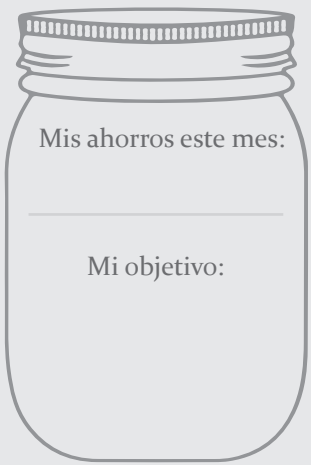
☆☆☆☆☆

La recomiendo por:

Mi dinero fluye

Ingresos de este mes

Pagos por hacer	Monto
Total	



Febrero

D	L	M	M	J	V	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		

Lo que puedo mejorar

¿Cómo puedo lograrlo?

Mi atención está en...

Lunes 05

Hoy será un día _____

Martes 06

Hoy será un día _____

Miércoles 07

Hoy será un día _____

Jueves 08

Hoy será un día _____

Viernes 09

Hoy será un día _____

Sábado 10

Hoy será un día

Domingo 11

Hoy será un día

El amor llena todos mis días

Así sea.

Mis emociones

Vivo en paz

Identifica aquello que te brinda un estado de paz.

Febrero

D	L	M	M	J	V	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		

Mis ideas

Lunes 12

Hoy será un día _____

Martes 13

Hoy será un día _____

Miércoles 14

Hoy será un día _____

Jueves 15

Hoy será un día _____

Viernes 16

Hoy será un día _____

Sábado 17

Hoy será un día

Domingo 18

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Podcast

Autoestima

La idea que tiene una persona de sí mismo es fundamental para poder comprenderse y comprender también a otros.
Escucha el podcast y escribe tu reflexión acerca del tema.

Febrero

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

D	L	M	M	J	V	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		

Compromisos

Notas

Lunes 19

Hoy será un día _____

Martes 20

Hoy será un día _____

Miércoles 21

Hoy será un día _____

Jueves 22

Hoy será un día _____

Viernes 23

Hoy será un día _____

Sábado 24

Hoy será un día

Domingo 25

Hoy será un día

Me amo y me procuro

1.- Mi yo físico: tiene relación con atender mi salud y mis necesidades físicas.

2.- Mi yo social: la relación que tengo con los demás y con mi propio Ser, soy una proyección de mi interior.

3.- Mi mente: cómo cultivo mis pensamientos, pues son semillas que el día de mañana voy a cosechar.

4.- Mi lado emocional: reconozco y acepto mis emociones.

Lo que me inspira

Un regalo para mí

¿Qué acciones positivas hiciste por ti en esta semana?

Febrero

D	L	M	M	J	V	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		

Por lo que agradezco

Lunes 26

Hoy será un día _____

Martes 27

Hoy será un día _____

Miércoles 28

Hoy será un día _____

Jueves 29

Hoy será un día _____

Viernes 01

Hoy será un día _____

Marzo

Sábado 02

Hoy será un día

Domingo 03

Hoy será un día

Escribe un decreto para esta semana.

Recuerda que debe ser en tiempo presente, positivo y personal.

Así sea.

Playlist
Perfecta

Somos seres infinitos, creados del amor para el amor, somos expresiones perfectas de nuestra fuente creadora.
Reconoce tu verdadera esencia, tu verdadero Ser.

#55

¿Cómo te motivó la canción?

Cuando comprendemos que todos somos uno y que formamos parte de todo lo que nos rodea, así como del Universo, podemos ver que somos causa y nuestros actos generan un efecto, por lo tanto, debemos ser responsables de lo que pensamos, de lo que decimos, de lo que sentimos.

Quiero agradecerte por ser parte de mí, de mi Universo y por acompañarme a lo largo de este camino.

Gracias

Bendiciones

Martha Sánchez Navarro

Tienda CS

Conciencia de Salud

Artículos para tu bienestar:

www.concienciadesalud.com

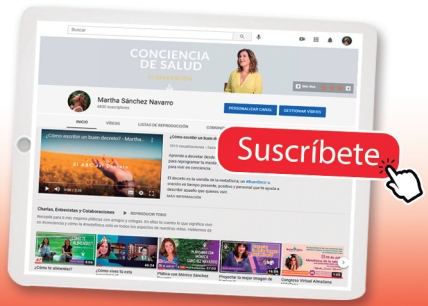
Suscríbete

Mi canal de YouTube

Piensa bien y acertarás

Encontrarás entrevistas, testimonios y muchos temas que te ayudarán al despertar de la conciencia.

Activa las notificaciones con la campanita



EN CONCIENCIA PODCAST

con Martha Sánchez Navarro

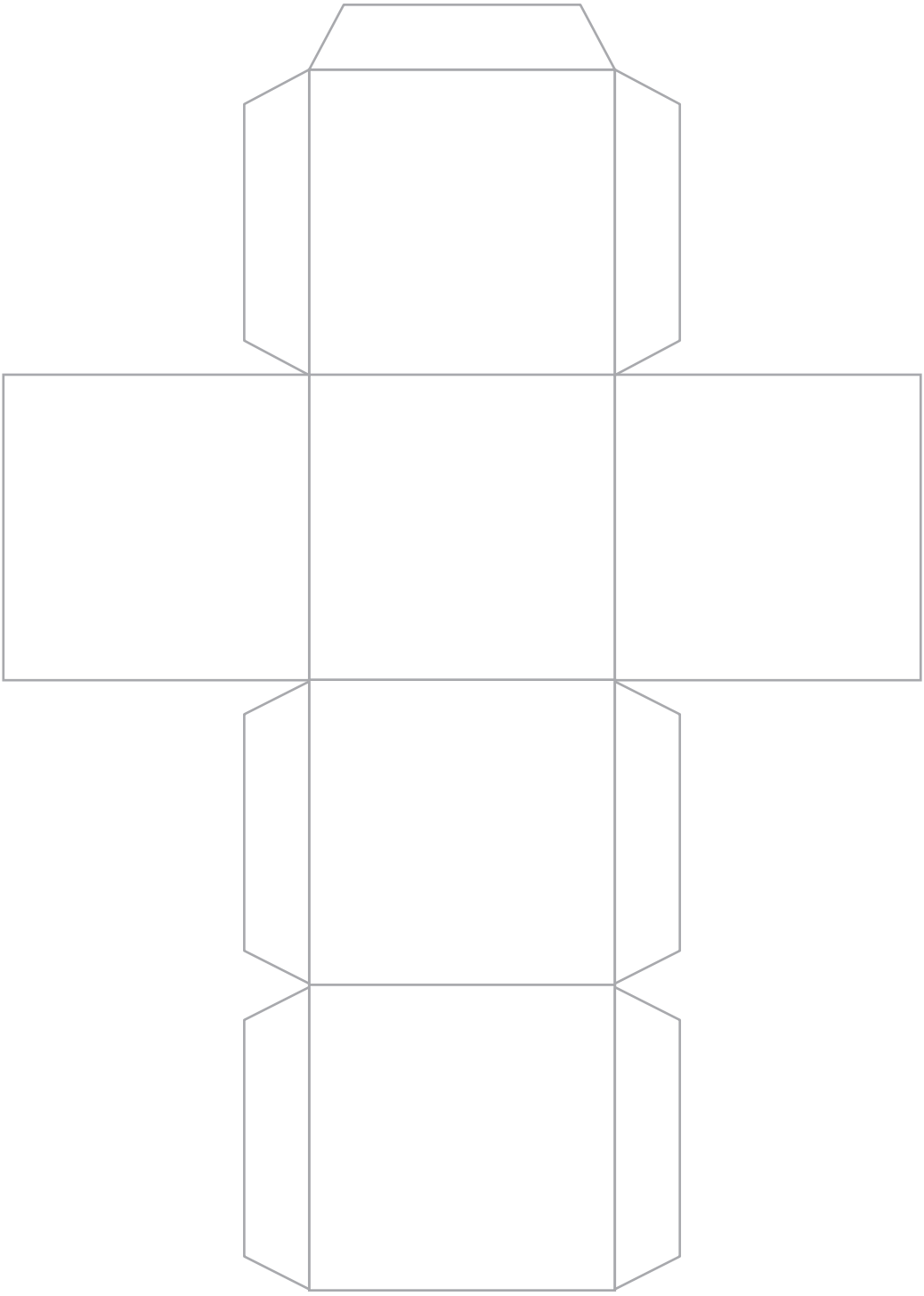
Disponible en todas las plataformas

En este podcast te regalaré mis mejores decretos y ejercicios de profunda reflexión para pensar bien.

Conciencia de Salud

Piensa bien y acertarás

www.concienciadesalud.com



Si lo puedo pensar, **lo puedo lograr**

Vibro en **positivo**

Reconozco mis **dones**

Vivo mi **aquí y ahora**

Confío en mis decisiones

Suelto y **confío**

Yo soy la salud perfecta

Fluyo **en armonía** con lo que deseo

Yo soy **abundancia**

La vida es un **regalo**

Todos **somos Uno**

Acepto **lo bueno que llega** a mi vida

Lo mejor me sucede siempre

Aprendo algo nuevo **cada día**

Confío en que **logro lo que me propongo**

Vivo en **salud y abundancia**

Agradezco cada día

Mi cuerpo es mi templo

Todo es paz, **todo fluye**

Todo trabaja **para mi bien**

Si lo puedo pensar, **lo puedo lograr**

Vibro en **positivo**

Reconozco mis **dones**

Vivo mi **aquí y ahora**

Confío en mis decisiones

Suelto y **confío**

Yo soy la salud perfecta

Fluyo **en armonía** con lo que deseo

Yo soy **abundancia**

La vida es un **regalo**

Todos **somos Uno**

Acepto **lo bueno que llega** a mi vida

Lo mejor me sucede siempre

Aprendo algo nuevo **cada día**

Confío en que **logro lo que me propongo**

Vivo en **salud y abundancia**

Agradezco cada día

Mi cuerpo es mi templo

Todo es paz, **todo fluye**

Todo trabaja **para mi bien**