MERCHE ZORNOZA

365 días para volver a ti

Un calendario emocional para hacer espacio a la vida que quieres sostener

12 meses · 12 temáticas · una pequeña invitación cada día

Un camino que se hace al andarlo, un día cada vez.

12 MESES · 365 INVITACIONES · MERCHEZORNOZA.COM

Antes de empezar

Este calendario nace para acompañarte, no para añadir otra obligación a tu día. Encontrarás preguntas para reflexionar, prácticas breves y acciones sencillas. Algunas te llevarán apenas un minuto; otras te invitarán a reservar entre cinco y quince minutos.

No tienes que hacerlo perfecto, ni seguir el orden, ni completar todos los días. Puedes escribir, pensar mientras paseas o simplemente quedarte con una pregunta. Si una propuesta no encaja contigo, déjala pasar y vuelve cuando quieras.

La intención no es cambiarlo todo de golpe, sino comprender antes de cambiar. A lo largo del año encontrarás invitaciones relacionadas con los cinco territorios del método C3RT: Conocerme, Comprenderme, Cuidarme, Relacionarme y Transformarme. No son etapas rígidas ni tienes que recorrerlas en un orden concreto.

Una sugerencia: al final de cada semana, dedica un momento a preguntarte qué has descubierto y qué te gustaría llevar contigo. Y recuerda: no hay respuestas correctas. Solo la oportunidad de escucharte con un poco más de honestidad y amabilidad.

Tu único compromiso es volver a ti cuando puedas.

Los doce territorios del año

Enero — Intención y nuevos comienzos

Febrero — Amor propio y relaciones

Marzo — Despertar y autoconocimiento

Abril — Cambio y transformación

Mayo — Crecimiento y confianza

Junio — Florecimiento y reconocimiento

Julio — Descanso y conexión interior

Agosto — Disfrute y presencia

Septiembre — Reordenar prioridades

Octubre — Soltar lo que ya no sirve

Noviembre — Gratitud e integración

Diciembre — Balance y cierre de ciclo

Enero

Intención y nuevos comienzos

No necesitas tener todo resuelto para empezar. A veces basta con elegir hacia dónde quieres dar el siguiente paso.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 ¿Qué te gustaría que tuviera más espacio en tu vida este año? ☐

DÍA 02 Escribe tres palabras que te gustaría que acompañaran tus decisiones. ☐

DÍA 03 ¿Qué comienzo estás esperando a sentirte completamente preparado para iniciar? ☐

DÍA 04 Dedica cinco minutos a imaginar un día cotidiano que se parezca más a la vida que ☐

DÍA 05 Elige una intención pequeña y concreta para esta semana. ☐

DÍA 06 ¿Qué aprendiste de un comienzo anterior que hoy puede ayudarte? ☐

DÍA 07 Haz una lista de lo que quieres cultivar, no solo de lo que quieres conseguir. ☐

DÍA 08 ¿Qué expectativa ajena te gustaría dejar fuera de tus planes? ☐

DÍA 09 Ordena un rincón pequeño como gesto de apertura a lo nuevo. ☐

DÍA 10 Completa: «Este año quiero tratarme con más…». ☐

DÍA 11 ¿Qué te da energía y merece un lugar en tu agenda? ☐

DÍA 12 Piensa en un objetivo y conviértelo en un paso que puedas dar en menos de quince ☐

DÍA 13 ¿Qué necesitas aceptar de tu punto de partida actual? ☐

DÍA 14 Pregunta a alguien de confianza qué fortaleza ve en ti; escucha sin discutirla. ☐

DÍA 15 ¿Qué hábito te gustaría probar, sin exigirte mantenerlo para siempre? ☐

DÍA 16 Revisa tus compromisos: ¿cuál necesita una intención más clara? ☐

DÍA 17 Date permiso para cambiar de opinión sobre una meta. ☐

DÍA 18 ¿Qué te gustaría aprender aunque al principio no se te dé bien? ☐

DÍA 19 Durante el día, observa qué actividades te acercan a tus valores. ☐

DÍA 20 Escribe una preocupación y una acción posible frente a ella. ☐

DÍA 21 ¿Qué comienzo pequeño has estado minimizando? Reconócelo. ☐

DÍA 22 Reserva diez minutos para hacer algo que alimente tu curiosidad. ☐

DÍA 23 ¿Qué significa para ti avanzar, más allá de llegar a una meta? ☐

DÍA 24 Haz una lista de recursos con los que ya cuentas. ☐

DÍA 25 ¿Qué puedes simplificar para empezar con menos carga? ☐

DÍA 26 ¿Qué conversación podría ayudarte a aclarar una intención? ☐

DÍA 27 Reconoce un paso que ya hayas dado, por pequeño que parezca. ☐

DÍA 28 Imagina que dentro de un mes agradeces una decisión de hoy. ¿Cuál podría ser? ☐

DÍA 29 ¿Qué quieres dejar de posponer por miedo a no hacerlo perfecto? ☐

DÍA 30 Elige una intención y escribe cómo recordarás volver a ella. ☐

DÍA 31 Cierra el mes: ¿qué descubriste sobre la forma en que quieres comenzar? ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de enero?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Febrero

Amor propio y relaciones

Cuidar el vínculo contigo también influye en cómo te acercas a los demás: con más honestidad, límites y presencia.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 ¿Cómo te hablas cuando cometes un error? Escribe una frase más amable y realista. ☐

DÍA 02 ¿Qué necesitas recibir de ti, en lugar de esperar siempre que llegue de fuera? ☐

DÍA 03 Di que no a una petición pequeña si de verdad no puedes o no quieres asumirla. ☐

DÍA 04 ¿En qué relación puedes mostrarte con más autenticidad? ☐

DÍA 05 Escribe tres cualidades tuyas que no dependan de tu productividad. ☐

DÍA 06 ¿Qué diferencia hay para ti entre cuidar a alguien y hacerte responsable de todo? ☐

DÍA 07 Envía un mensaje sincero de agradecimiento a alguien importante. ☐

DÍA 08 ¿Qué límite te cuesta expresar por miedo a decepcionar? ☐

DÍA 09 Observa si hoy te comparas con alguien. ¿Qué necesidad hay detrás de esa ☐

DÍA 10 Completa: «Merezco respeto incluso cuando...». ☐

DÍA 11 Dedica un rato a algo que disfrutes sin tener que justificarlo. ☐

DÍA 12 ¿Qué señal te indica que una relación te hace bien? ☐

DÍA 13 Piensa en una crítica que te haces a menudo. ¿La dirías así a alguien que quieres? ☐

DÍA 14 Practica escuchar a otra persona sin preparar tu respuesta mientras habla. ☐

DÍA 15 ¿Qué necesitas pedir con claridad en una relación? ☐

DÍA 16 Recuerda una ocasión en la que defendiste un límite. ¿Qué te ayudó? ☐

DÍA 17 ¿En qué momento confundes ser querido con ser imprescindible? ☐

DÍA 18 Haz algo amable por ti que no tenga que ganarse. ☐

DÍA 19 ¿Qué conversación pendiente merece un tono más honesto y sereno? ☐

DÍA 20 Observa cómo te sientes después de pasar tiempo con distintas personas. ☐

DÍA 21 ¿Qué puedes aceptar de ti sin convertirlo en una tarea de mejora? ☐

DÍA 22 Pregunta a alguien cercano qué le ayuda a sentirse escuchado por ti. ☐

DÍA 23 ¿Qué relación necesita más reciprocidad? Piensa en un gesto concreto. ☐

DÍA 24 Cuando te equivoques hoy, reconoce el error sin insultarte. ☐

DÍA 25 ¿Qué parte de ti ocultas para encajar? ¿Qué temes que ocurra si aparece? ☐

DÍA 26 Haz una pausa antes de responder a algo que te incomoda. ☐

DÍA 27 ¿Qué significa quererte sin dejar de responsabilizarte de tus actos? ☐

DÍA 28 Reconoce un límite ajeno sin interpretarlo automáticamente como rechazo. ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de febrero?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Marzo

Despertar y autoconocimiento

Conocerte no consiste en encontrar una definición definitiva de quién eres, sino en observarte con curiosidad y permitirte cambiar.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 ¿Quién eres cuando no estás intentando cumplir las expectativas de nadie? ☐

DÍA 02 Anota una etiqueta que te acompaña desde hace años. ¿Sigue describiéndote? ☐

DÍA 03 ¿Qué actividad hace que pierdas la noción del tiempo? ☐

DÍA 04 Observa una reacción repetida: ¿qué suele activarla? ☐

DÍA 05 ¿Qué creencia sobre ti has heredado sin revisarla? ☐

DÍA 06 Pide unos minutos de silencio y escucha qué pensamientos aparecen. ☐

DÍA 07 ¿Qué parte de tu identidad ha cambiado en los últimos años? ☐

DÍA 08 Recuerda una decisión de la que te sientas orgulloso. ¿Qué valor expresa? ☐

DÍA 09 ¿En qué situaciones te muestras más espontáneo? ☐

DÍA 10 Completa: «A veces digo que soy..., pero también soy...». ☐

DÍA 11 ¿Qué haces para encajar que quizá ya no necesitas hacer? ☐

DÍA 12 Escribe una fortaleza que otros reconocen en ti y que tú minimizas. ☐

DÍA 13 ¿Qué te cuesta admitir que deseas? ☐

DÍA 14 Observa una comparación de hoy y vuelve a tu propio camino. ☐

DÍA 15 ¿Qué valor quieres que se note en tus decisiones cotidianas? ☐

DÍA 16 ¿Qué parte de ti necesita menos juicio y más curiosidad? ☐

DÍA 17 Recuerda un momento en que cambiaste de opinión. ¿Qué te permitió aprender? ☐

DÍA 18 ¿Qué te dicen tus emociones recurrentes sobre tus necesidades? ☐

DÍA 19 Haz una lista de cosas que te interesan ahora, aunque antes no te interesaran. ☐

DÍA 20 ¿Qué versión antigua de ti intentas seguir sosteniendo? ☐

DÍA 21 Describe cómo eres en un día en que te sientes en paz. ☐

DÍA 22 ¿Qué haces por costumbre y qué eliges conscientemente? ☐

DÍA 23 ¿Qué te gustaría explorar si no tuvieras que ser bueno desde el principio? ☐

DÍA 24 ¿Qué te incomoda de otras personas y qué pregunta podría abrir esa reacción? ☐

DÍA 25 Escribe una historia que te cuentas sobre ti. Busca una explicación alternativa más ☐

DÍA 26 ¿Qué señales corporales aparecen cuando algo te importa de verdad? ☐

DÍA 27 ¿Qué has aprendido sobre ti en una etapa difícil? ☐

DÍA 28 ¿Qué aspecto tuyo se ha quedado fuera de tu relato habitual? ☐

DÍA 29 Pregúntate: «¿Qué necesito conocer mejor de mí en este momento?». ☐

DÍA 30 Elige una palabra que describa quién estás siendo, no quién deberías ser. ☐

DÍA 31 Cierra el mes: ¿qué descubrimiento sobre ti quieres seguir explorando? ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de marzo?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Abril

Cambio y transformación

Cambiar no siempre significa avanzar deprisa. También puede significar reconocer lo que termina, atravesar la incertidumbre y probar una respuesta nueva.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 ¿Qué está cambiando en tu vida, aunque todavía no tenga nombre? ☐

DÍA 02 ¿Qué parte del cambio te ilusiona y cuál te inquieta? ☐

DÍA 03 Haz una lista de lo que permanece estable mientras otras cosas cambian. ☐

DÍA 04 ¿Qué final sigues intentando evitar reconocer? ☐

DÍA 05 Prueba hoy una forma distinta de hacer algo habitual. ☐

DÍA 06 ¿Qué necesitas despedir con respeto, en lugar de juzgarlo? ☐

DÍA 07 Piensa en un cambio pasado que al principio te costó. ¿Qué te sostuvo? ☐

DÍA 08 ¿Qué información necesitas antes de tomar una decisión? ☐

DÍA 09 Distingue por escrito hechos, temores y suposiciones sobre una situación. ☐

DÍA 10 ¿Qué puedes hacer hoy sin tener que resolver todo el futuro? ☐

DÍA 11 Pide apoyo concreto para una parte del cambio que estás atravesando. ☐

DÍA 12 ¿Qué te gustaría conservar de tu etapa anterior? ☐

DÍA 13 ¿Qué oportunidad aparece cuando dejas de exigir que todo vuelva a ser como antes? ☐

DÍA 14 Date permiso para sentir emociones contradictorias ante una novedad. ☐

DÍA 15 ¿Qué pequeño experimento puedes hacer antes de comprometerte con un gran ☐

DÍA 16 ¿Qué te ayuda a recuperar estabilidad cuando algo es incierto? ☐

DÍA 17 Identifica una regla personal que ya no encaja con tu realidad. ☐

DÍA 18 ¿Qué necesitas aprender para afrontar el siguiente paso? ☐

DÍA 19 Escribe una carta breve de despedida a algo que ya cumplió su función; no necesitas ☐

DÍA 20 ¿Qué estás interpretando como fracaso que también podría ser transición? ☐

DÍA 21 Cambia la pregunta «¿y si sale mal?» por «¿qué recursos tendría si fuera difícil?». ☐

DÍA 22 ¿Qué conversación podría aclarar una situación cambiante? ☐

DÍA 23 Observa dónde te resistes por convicción y dónde por miedo. ☐

DÍA 24 Elige una cosa que puedas dejar de controlar durante unas horas. ☐

DÍA 25 ¿Qué ritmo sería sostenible para ti en esta etapa? ☐

DÍA 26 ¿Qué te gustaría hacer diferente la próxima vez que aparezca un cambio? ☐

DÍA 27 Reconoce una adaptación que ya has hecho sin darte suficiente mérito. ☐

DÍA 28 ¿Qué necesitas aceptar antes de poder elegir qué hacer? ☐

DÍA 29 Imagina el próximo paso más pequeño y realista. Anótalo. ☐

DÍA 30 ¿Qué te ha enseñado este mes sobre tu capacidad de adaptación? ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de abril?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Mayo

Crecimiento y confianza

La confianza no siempre llega antes de actuar. Muchas veces crece al comprobar, paso a paso, que puedes aprender y pedir ayuda.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 ¿En qué aspecto has crecido sin darte cuenta? ☐

DÍA 02 Recuerda algo que aprendiste con práctica. ¿Qué te ayudó a continuar? ☐

DÍA 03 ¿Qué harías hoy si no necesitaras hacerlo perfectamente? ☐

DÍA 04 Escribe una dificultad que hayas superado y los recursos que utilizaste. ☐

DÍA 05 Pide ayuda en algo concreto que no necesitas resolver en solitario. ☐

DÍA 06 ¿Qué diferencia hay entre confiar en ti y tener garantías de éxito? ☐

DÍA 07 Dedica quince minutos a practicar una habilidad que quieras desarrollar. ☐

DÍA 08 ¿Qué pequeño compromiso contigo puedes cumplir hoy? ☐

DÍA 09 ¿Qué voz interior te desanima? ¿De dónde crees que aprendió a hablar así? ☐

DÍA 10 Anota tres ocasiones en las que encontraste una solución inesperada. ☐

DÍA 11 ¿Qué error reciente puede convertirse en información útil? ☐

DÍA 12 Comparte una idea aunque todavía esté en construcción. ☐

DÍA 13 ¿Qué significa para ti ser valiente en una situación cotidiana? ☐

DÍA 14 Observa una tarea que estés evitando y divídela en tres pasos. ☐

DÍA 15 ¿Qué fortalezas utilizas cuando acompañas o ayudas a otras personas? ☐

DÍA 16 ¿Qué necesitas dejar de demostrar para sentirte suficiente? ☐

DÍA 17 Haz algo que te dé un poco de vértigo, pero que sea seguro y significativo. ☐

DÍA 18 ¿Qué consejo darías a alguien que está aprendiendo lo mismo que tú? Aplícatelo. ☐

DÍA 19 ¿Qué avance puedes celebrar sin compararlo con el de nadie? ☐

DÍA 20 Identifica una expectativa poco realista y ajústala a tus circunstancias. ☐

DÍA 21 ¿Qué persona te anima a crecer sin hacerte sentir pequeño? ☐

DÍA 22 ¿Qué límite te ayudaría a proteger la energía que necesitas para avanzar? ☐

DÍA 23 Prueba una estrategia diferente ante un problema conocido. ☐

DÍA 24 ¿Qué has aprendido de una persona que piensa distinto a ti? ☐

DÍA 25 Completa: «Aunque todavía no sepa..., puedo empezar por...». ☐

DÍA 26 Haz memoria de una ocasión en la que tuviste que improvisar y pudiste responder. ☐

DÍA 27 ¿Qué práctica te ayudaría a confiar más en tu criterio? ☐

DÍA 28 ¿Qué necesitas reconocer de ti antes de buscar otra mejora? ☐

DÍA 29 Elige un paso que puedas repetir durante la próxima semana. ☐

DÍA 30 Cierra el mes: ¿qué evidencia tienes de que estás creciendo? ☐

DÍA 31 Escribe una nota para tu yo futuro recordándole un recurso que ya posee. ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de mayo?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Junio

Florecimiento y reconocimiento

Florecer no es estar bien todo el tiempo. También es reconocer lo que has cuidado, lo que has aprendido y lo que merece seguir creciendo.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 ¿Qué ha florecido en ti durante los últimos meses? ☐

DÍA 02 Reconoce un esfuerzo que no tuvo un resultado visible, pero sí valor. ☐

DÍA 03 ¿Qué persona, lugar o práctica te ha ayudado a crecer? ☐

DÍA 04 Anota tres cosas que hoy haces de manera distinta a hace un año. ☐

DÍA 05 ¿Qué logro sueles restar importancia? Cuéntalo sin minimizarlo. ☐

DÍA 06 Celebra algo pequeño de hoy de una manera que te resulte agradable. ☐

DÍA 07 ¿Qué has aprendido sobre tus límites en esta etapa? ☐

DÍA 08 ¿Qué merece más atención porque te hace bien? ☐

DÍA 09 Comparte con alguien una alegría sin disculparte por sentirla. ☐

DÍA 10 ¿Qué semilla plantaste hace tiempo y empieza a dar fruto? ☐

DÍA 11 ¿Qué hiciste con valentía aunque nadie lo viera? ☐

DÍA 12 Revisa una meta: ¿sigue siendo importante para ti? ☐

DÍA 13 ¿Qué parte de tu vida necesita cuidados constantes más que grandes esfuerzos? ☐

DÍA 14 Escribe una lista de recursos que te han sostenido últimamente. ☐

DÍA 15 ¿Qué te gustaría reconocer de alguien que te ha acompañado? Díselo si puedes. ☐

DÍA 16 ¿Qué te hace sentir vivo y presente? Reserva un espacio para ello. ☐

DÍA 17 ¿Qué has dejado de tolerar que antes aceptabas? ☐

DÍA 18 ¿Qué avance relacional te gustaría reconocer en ti? ☐

DÍA 19 Haz una pausa y observa qué está funcionando en tu vida ahora mismo. ☐

DÍA 20 ¿Qué significa florecer en tus circunstancias reales, no en las ideales? ☐

DÍA 21 ¿Qué has aprendido de algo que no salió como esperabas? ☐

DÍA 22 Identifica un hábito que te gustaría mantener porque te cuida. ☐

DÍA 23 ¿Qué parte de tu crecimiento necesita paciencia? ☐

DÍA 24 Mira una dificultad actual y anota qué capacidad estás desarrollando al atravesarla. ☐

DÍA 25 ¿Qué puedes agradecerte hoy? ☐

DÍA 26 ¿Qué te gustaría celebrar con las personas que han estado cerca? ☐

DÍA 27 Reconoce una decisión que te haya acercado a tus valores. ☐

DÍA 28 ¿Qué merece ser cuidado para no darlo por sentado? ☐

DÍA 29 Escribe una frase que resuma algo valioso que has descubierto de ti. ☐

DÍA 30 ¿Qué te gustaría llevar contigo a la segunda mitad del año? ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de junio?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Julio

Descanso y conexión interior

Descansar no es un premio por haber terminado todo. Es una necesidad que permite escuchar el cuerpo, recuperar perspectiva y estar presentes.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 ¿Qué señales te da el cuerpo cuando necesita parar? ☐

DÍA 02 Haz una pausa de tres minutos sin pantalla. Nota tu respiración y el entorno. ☐

DÍA 03 ¿Qué idea sobre la productividad te dificulta descansar? ☐

DÍA 04 Elige una tarea que pueda esperar y permítete dejarla para otro momento. ☐

DÍA 05 ¿Qué tipo de descanso necesitas hoy: físico, mental, emocional o social? ☐

DÍA 06 Pasa unos minutos al aire libre prestando atención a los sonidos. ☐

DÍA 07 ¿Qué pensamientos aparecen cuando no estás ocupado? Obsérvalos sin perseguirlos. ☐

DÍA 08 Haz una lista de actividades que te recargan y de las que te agotan. ☐

DÍA 09 ¿Qué límite protegería mejor tu tiempo de recuperación? ☐

DÍA 10 Come una comida sin prisa, prestando atención al sabor y a las señales de saciedad. ☐

DÍA 11 ¿Qué necesitas dejar de exigirte esta semana? ☐

DÍA 12 Regálate diez minutos de quietud sin convertirlos en otra obligación. ☐

DÍA 13 ¿Qué te ayuda a sentirte en casa dentro de ti? ☐

DÍA 14 Observa tu respiración cuando cambias de actividad. Haz tres respiraciones tranquilas. ☐

DÍA 15 ¿Qué diferencia notas entre descansar y distraerte para no sentir? ☐

DÍA 16 Pide un rato de espacio si lo necesitas y explica tu petición con claridad. ☐

DÍA 17 ¿Qué parte de tu rutina podría hacerse más lenta? ☐

DÍA 18 Recuerda un lugar donde te sintieras en calma. ¿Qué elemento puedes recrear hoy? ☐

DÍA 19 ¿Qué emoción necesita ser escuchada en lugar de ser apartada con más actividad? ☐

DÍA 20 Prueba un pequeño ritual de cierre al terminar tu jornada. ☐

DÍA 21 ¿Qué puedes dejar preparado para que mañana comience con menos prisa? ☐

DÍA 22 Permanece cinco minutos haciendo una sola cosa, sin alternar tareas. ☐

DÍA 23 ¿Qué te impide disfrutar de un descanso cuando por fin lo tienes? ☐

DÍA 24 Observa el cielo, una planta o un detalle natural durante unos minutos. ☐

DÍA 25 ¿Qué relación tienes con pedir que otras personas colaboren? ☐

DÍA 26 Elige una actividad reparadora y ponle un límite de tiempo realista para protegerla. ☐

DÍA 27 ¿Qué te gustaría escuchar de ti cuando estás cansado? ☐

DÍA 28 Haz una pausa corporal: afloja mandíbula, hombros y manos sin forzar. ☐

DÍA 29 ¿Qué puedes simplificar en los próximos días? ☐

DÍA 30 Agradece a tu cuerpo una función cotidiana que hace posible tu vida. ☐

DÍA 31 Cierra el mes: ¿qué has descubierto sobre tu forma de descansar? ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de julio?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Agosto

Disfrute y presencia

El disfrute no siempre requiere grandes planes. A menudo comienza cuando dejamos de pasar por encima de los pequeños momentos que sí están aquí.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 ¿Qué pequeño placer te gustaría saborear hoy con más atención? ☐

DÍA 02 Haz una actividad agradable sin fotografiarla ni compartirla. ☐

DÍA 03 ¿Qué te impide disfrutar de algo bueno cuando aparece? ☐

DÍA 04 Escucha una canción completa, sin hacer otra cosa a la vez. ☐

DÍA 05 ¿Qué recuerdo cotidiano te gustaría guardar de este verano? ☐

DÍA 06 Come o bebe algo que te guste despacio, atendiendo a sus matices. ☐

DÍA 07 ¿Qué te hace reír con facilidad? Busca un espacio para ello. ☐

DÍA 08 Da un paseo y encuentra cinco detalles que normalmente pasarías por alto. ☐

DÍA 09 ¿Qué significa para ti disfrutar sin tener que aprovechar cada minuto? ☐

DÍA 10 Comparte un momento sencillo con alguien sin intentar que sea especial. ☐

DÍA 11 ¿Qué actividad te devuelve la curiosidad? Dedícale un rato. ☐

DÍA 12 Observa cuándo tu mente se adelanta al final de un momento agradable. ☐

DÍA 13 Haz una lista de placeres gratuitos o sencillos que puedes repetir. ☐

DÍA 14 ¿Qué disfrutas ahora que quizá antes no valorabas? ☐

DÍA 15 Permítete cambiar un plan para elegir algo que realmente te apetezca. ☐

DÍA 16 ¿Qué notas en tu cuerpo cuando te sientes a gusto? ☐

DÍA 17 Mira algo conocido como si fuera la primera vez. ¿Qué descubres? ☐

DÍA 18 ¿Qué parte del día te gustaría vivir con menos prisa? ☐

DÍA 19 Recuerda un momento reciente en que te sentiste plenamente presente. ☐

DÍA 20 ¿Qué culpa aparece cuando eliges disfrutar? ¿Qué te dirías con amabilidad? ☐

DÍA 21 Prepara un pequeño rincón o momento que invite al disfrute. ☐

DÍA 22 ¿Qué actividad compartida os hace bien a ti y a las personas que quieres? ☐

DÍA 23 Durante cinco minutos, escucha los sonidos de tu entorno sin nombrarlos ni juzgarlos. ☐

DÍA 24 ¿Qué placer sencillo puedes incluir en un día ordinario? ☐

DÍA 25 ¿Qué diferencia hay entre disfrutar y necesitar que todo sea perfecto? ☐

DÍA 26 Elige una cosa que hoy quieras hacer más despacio. ☐

DÍA 27 ¿Qué te gustaría permitirte sin esperar a tener todo terminado? ☐

DÍA 28 Agradece un momento agradable mientras está ocurriendo, no solo al recordarlo. ☐

DÍA 29 ¿Qué te ayuda a volver al presente cuando te dispersas? ☐

DÍA 30 Planea un pequeño momento de disfrute para la próxima semana. ☐

DÍA 31 Cierra el mes: ¿qué has descubierto sobre tu capacidad de disfrutar? ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de agosto?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Septiembre

Reordenar prioridades

Reordenar no significa hacerlo todo mejor. A veces consiste en decidir qué importa, qué puede esperar y qué ya no te corresponde sostener.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 ¿Qué está ocupando más espacio en tu agenda y qué ocupa más espacio en tu ☐

DÍA 02 Anota tus tres prioridades actuales. ¿Se reflejan en cómo utilizas tu tiempo? ☐

DÍA 03 ¿Qué compromiso mantienes por inercia? Revísalo con honestidad. ☐

DÍA 04 Mira tu semana y reserva primero un espacio para algo importante para ti. ☐

DÍA 05 ¿Qué tarea puedes simplificar, delegar o dejar de hacer? ☐

DÍA 06 ¿Qué significa para ti una vida suficientemente buena en esta etapa? ☐

DÍA 07 Haz una lista de asuntos pendientes y elige solo uno para empezar. ☐

DÍA 08 ¿Qué necesidad tuya queda relegada con más frecuencia? ☐

DÍA 09 ¿Qué límite te ayudaría a proteger una prioridad? ☐

DÍA 10 Distingue lo urgente de lo importante en una situación que te preocupa. ☐

DÍA 11 ¿Qué estás intentando hacer todo a la vez? Elige el siguiente paso. ☐

DÍA 12 ¿Qué actividad consume tiempo sin aportar demasiado a tu bienestar? ☐

DÍA 13 Pregunta a tu familia o equipo qué tarea podéis repartir de otra manera. ☐

DÍA 14 ¿Qué prioridad ha cambiado para ti en el último año? ☐

DÍA 15 Deja un margen libre en tu agenda sin llenarlo de inmediato. ☐

DÍA 16 ¿Qué te cuesta soltar porque otras personas esperan que lo hagas? ☐

DÍA 17 Escribe qué quieres cuidar en tus relaciones durante este mes. ☐

DÍA 18 ¿Qué decisión pendiente necesita información y cuál necesita valentía? ☐

DÍA 19 Elige una tarea de cinco minutos que alivie una carga mental. ☐

DÍA 20 ¿Qué estás dejando para «cuando haya tiempo» que merece un lugar real? ☐

DÍA 21 Revisa tus objetivos: ¿cuáles son tuyos y cuáles has asumido por comparación? ☐

DÍA 22 ¿Qué te ayuda a distinguir una oportunidad de una obligación más? ☐

DÍA 23 Prueba a terminar una actividad antes de abrir otra. ☐

DÍA 24 ¿Qué necesitas decir para ajustar una expectativa poco realista? ☐

DÍA 25 ¿Qué puedes dejar preparado hoy para facilitarte mañana? ☐

DÍA 26 Identifica una señal de que estás llegando a tu límite. ☐

DÍA 27 ¿Qué significa priorizarte sin desentenderte de los demás? ☐

DÍA 28 Elige una prioridad y define una acción pequeña para los próximos siete días. ☐

DÍA 29 ¿Qué podrías hacer menos para vivir mejor? ☐

DÍA 30 Agradece una decisión que te haya permitido recuperar tiempo o energía. ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de septiembre?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Octubre

Soltar lo que ya no sirve

Soltar no siempre significa alejarse o renunciar. A veces es dejar de controlar, revisar una creencia o aceptar que algo necesita una forma nueva.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 ¿Qué estás intentando mantener igual aunque las circunstancias hayan cambiado? ☐

DÍA 02 Completa: «Me cuesta soltar esto porque temo que...». ☐

DÍA 03 ¿Qué precio pagas por intentar controlar esta situación? ☐

DÍA 04 Distingue qué depende de ti y qué no está en tus manos. ☐

DÍA 05 ¿Qué expectativa te está impidiendo ver lo que sí es posible ahora? ☐

DÍA 06 ¿Qué podrías dejar de resolver hoy sin que todo se desmorone? ☐

DÍA 07 Recuerda algo que soltaste en el pasado. ¿Qué te ayudó a hacerlo? ☐

DÍA 08 ¿Qué hábito, idea o papel ya no representa quién eres? ☐

DÍA 09 Escribe una preocupación y una respuesta amable para ti mismo. ☐

DÍA 10 ¿Qué necesitas aceptar antes de decidir si quieres cambiar algo? ☐

DÍA 11 Prueba a no corregir un detalle menor que no afecta a lo importante. ☐

DÍA 12 ¿Qué conversación o despedida sigue necesitando espacio en ti? ☐

DÍA 13 ¿Qué estás confundiendo con rendirte, cuando quizá sea cuidarte? ☐

DÍA 14 Deja ir una expectativa poco realista y formula otra más compasiva. ☐

DÍA 15 ¿Qué parte de una situación puedes dejar de anticipar durante unas horas? ☐

DÍA 16 ¿Qué te gustaría conservar de algo que está cambiando? ☐

DÍA 17 Haz una lista de lo que ya no necesitas demostrar. ☐

DÍA 18 ¿Qué miedo aparece cuando imaginas una manera distinta de vivir? ☐

DÍA 19 ¿Qué te ayudaría a tolerar la incertidumbre sin exigirte eliminarla? ☐

DÍA 20 Identifica una regla personal que podrías flexibilizar. ☐

DÍA 21 ¿Qué responsabilidad estás cargando que también corresponde a otra persona? ☐

DÍA 22 Permítete sentir tristeza por algo que ha terminado sin apresurarte a encontrarle ☐

DÍA 23 ¿Qué puedes agradecer de una etapa sin necesitar volver a ella? ☐

DÍA 24 ¿Qué gesto simbólico te ayudaría a cerrar un capítulo? ☐

DÍA 25 ¿Qué te llevas contigo y qué prefieres no seguir cargando? ☐

DÍA 26 Observa si hoy puedes cambiar una exigencia por una preferencia. ☐

DÍA 27 ¿Qué no puedes cambiar y cómo quieres cuidarte frente a ello? ☐

DÍA 28 ¿Qué espacio se abriría si dejaras de alimentar una comparación? ☐

DÍA 29 Elige una pequeña acción que represente avanzar sin tener todas las respuestas. ☐

DÍA 30 ¿Qué has descubierto sobre el control y la confianza? ☐

DÍA 31 Cierra el mes: ¿qué quieres soltar, qué quieres aceptar y qué quieres cuidar? ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de octubre?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Noviembre

Gratitud e integración

La gratitud no exige ignorar lo difícil. Puede convivir con la tristeza y ayudarnos a reconocer los apoyos, aprendizajes y pequeños bienes que también forman parte de la vida.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 ¿Qué persona te ha ofrecido algo valioso últimamente? ☐

DÍA 02 Reconoce algo cotidiano que facilita tu vida y que sueles dar por hecho. ☐

DÍA 03 ¿Qué has aprendido de una experiencia difícil sin tener que llamarla buena? ☐

DÍA 04 Escribe una nota de agradecimiento, aunque decidas no enviarla. ☐

DÍA 05 ¿Qué parte de ti merece reconocimiento por cómo ha atravesado este año? ☐

DÍA 06 ¿Qué apoyo has recibido y te cuesta aceptar? ☐

DÍA 07 Observa un detalle agradable de tu entorno y descríbelo con precisión. ☐

DÍA 08 ¿Qué relación te ha enseñado algo importante sobre ti? ☐

DÍA 09 ¿Qué puedes agradecer sin negar aquello que todavía duele? ☐

DÍA 10 Recuerda una ayuda pequeña que llegó en el momento oportuno. ☐

DÍA 11 ¿Qué habilidad has desarrollado gracias a la práctica o a la experiencia? ☐

DÍA 12 Dile a alguien qué gesto suyo recuerdas y por qué significó algo para ti. ☐

DÍA 13 ¿Qué tienes hoy que antes deseabas? Dedica un momento a reconocerlo. ☐

DÍA 14 ¿Qué has aprendido a pedir en lugar de esperar que los demás lo adivinen? ☐

DÍA 15 Haz una lista de tres cosas que te sostienen en días complicados. ☐

DÍA 16 ¿Qué aspecto de tu vida se ha vuelto más sencillo con el tiempo? ☐

DÍA 17 ¿Qué error te ha permitido comprender algo importante? ☐

DÍA 18 Agradece a tu cuerpo una forma en que te ha acompañado hoy. ☐

DÍA 19 ¿Qué gesto de cuidado recibido te gustaría devolver a alguien? ☐

DÍA 20 ¿Qué has descubierto sobre lo que de verdad importa para ti? ☐

DÍA 21 ¿Qué persona te ayuda a sentir que puedes ser tú mismo? ☐

DÍA 22 Encuentra algo valioso en una rutina ordinaria, sin obligarte a sentir entusiasmo. ☐

DÍA 23 ¿Qué has dejado de dar por sentado en los últimos años? ☐

DÍA 24 ¿Qué parte de tu historia puedes mirar hoy con algo más de comprensión? ☐

DÍA 25 Haz una pausa y nombra algo que te dé estabilidad en el presente. ☐

DÍA 26 ¿Qué aprendizaje te gustaría transmitir a alguien más joven que tú? ☐

DÍA 27 ¿Qué has aportado a otras personas que quizá no hayas reconocido? ☐

DÍA 28 ¿Qué significa para ti agradecer sin sentirte en deuda? ☐

DÍA 29 Escribe una frase que reúna algo que recibiste y algo que aprendiste. ☐

DÍA 30 ¿Qué pequeño gesto de generosidad puedes ofrecer de forma sostenible? ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de noviembre?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Diciembre

Balance y cierre de ciclo

Cerrar un ciclo no significa evaluarte como si fueras un proyecto. Es mirar lo vivido con honestidad, reconocer lo que queda abierto y elegir cómo quieres continuar.

UNA INVITACIÓN AL DÍA

DÍA 01 Si miras el año sin juzgarlo, ¿qué es lo primero que reconoces? ☐

DÍA 02 ¿Qué momento te gustaría recordar y qué lo hizo significativo? ☐

DÍA 03 ¿Qué fue más difícil de lo que esperabas? ¿Qué necesitaste entonces? ☐

DÍA 04 ¿Qué decisión te acercó a tus valores? ☐

DÍA 05 ¿Qué no salió como querías y qué puedes aprender de ello? ☐

DÍA 06 Haz una lista de cosas que has sostenido, incluso en días difíciles. ☐

DÍA 07 ¿Qué relación cambió y qué has comprendido a través de ese cambio? ☐

DÍA 08 ¿Qué te gustaría agradecerte antes de terminar el año? ☐

DÍA 09 ¿Qué asunto sigue abierto y puedes dejar de exigirte resolver de inmediato? ☐

DÍA 10 ¿Qué expectativa sobre ti mismo ya no quieres llevar al próximo año? ☐

DÍA 11 ¿Qué descubriste sobre tus necesidades y límites? ☐

DÍA 12 ¿Qué pequeño logro merece ser reconocido con calma? ☐

DÍA 13 ¿Qué te dio alegría este año y cómo podrías darle espacio de nuevo? ☐

DÍA 14 ¿Qué te gustaría reparar, aclarar o conversar antes de cerrar el ciclo? ☐

DÍA 15 ¿Qué hábito te ayudó y cuál te agotó más de lo que aportó? ☐

DÍA 16 ¿Qué aprendiste sobre pedir y recibir ayuda? ☐

DÍA 17 Escribe una frase para describir lo que este año te enseñó. ☐

DÍA 18 ¿Qué has perdido y qué necesitas reconocer de esa pérdida? ☐

DÍA 19 ¿Qué parte de ti ha cambiado y necesita ser conocida de nuevo? ☐

DÍA 20 ¿Qué deseas conservar, aunque cambie la etapa? ☐

DÍA 21 ¿Qué te gustaría dejar de medir únicamente por resultados? ☐

DÍA 22 ¿Qué te hizo sentir conectado con otras personas? ☐

DÍA 23 ¿Qué necesitas perdonarte o tratar con más comprensión? ☐

DÍA 24 ¿Qué te gustaría hacer más despacio en el próximo ciclo? ☐

DÍA 25 ¿Qué intención quieres llevar contigo sin convertirla en una exigencia? ☐

DÍA 26 Escribe una carta breve a tu yo de enero: cuéntale lo que has aprendido. ☐

DÍA 27 ¿Qué te gustaría agradecer a alguien antes de que termine el año? ☐

DÍA 28 ¿Qué necesitas para descansar y cerrar el ciclo a tu manera? ☐

DÍA 29 Elige tres palabras que resuman lo que quieres cuidar a partir de ahora. ☐

DÍA 30 ¿Qué estás dispuesto a dejar sin respuesta por el momento? ☐

DÍA 31 Cierra el año: ¿qué significa para ti continuar, sin tener que empezar de cero? ☐

Para cerrar el mes

- ¿Qué has descubierto sobre ti a lo largo de este mes de diciembre?
- ¿Qué pregunta o práctica te gustaría recordar y por qué?
- ¿Qué pequeño gesto quieres llevar contigo al próximo mes?

Tu único compromiso es volver a ti cuando puedas.

Merche Zornoza

ACOMPAÑAMIENTO Y FORMACIÓN

merchezornoza.com · contacto@merchezornoza.com

Instagram @merche_zornoza · Facebook /merchezornozacoach

© 2026 Merche Zornoza. Puedes compartir este calendario tal cual, sin modificarlo.