



MERCHE ZORNOZA

365 días para volver a ti

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

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

12 MESES · 365 INVITACIONES · [MERCHEZORNOZA.COM](https://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.

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 01 | ¿Qué te gustaría que tuviera más espacio en tu vida este año? | 17 | Date permiso para cambiar de opinión sobre una meta. |
| 02 | Escribe tres palabras que te gustaría que acompañaran tus decisiones. | 18 | ¿Qué te gustaría aprender aunque al principio no se te dé bien? |
| 03 | ¿Qué comienzo estás esperando a sentirte completamente preparado para iniciar? | 19 | Durante el día, observa qué actividades te acercan a tus valores. |
| 04 | Dedica cinco minutos a imaginar un día cotidiano que se parezca más a la vida que | 20 | Escribe una preocupación y una acción posible frente a ella. |
| 05 | Elige una intención pequeña y concreta para esta semana. | 21 | ¿Qué comienzo pequeño has estado minimizando? Reconócelo. |
| 06 | ¿Qué aprendiste de un comienzo anterior que hoy puede ayudarte? | 22 | Reserva diez minutos para hacer algo que alimente tu curiosidad. |
| 07 | Haz una lista de lo que quieres cultivar, no solo de lo que quieres conseguir. | 23 | ¿Qué significa para ti avanzar, más allá de llegar a una meta? |
| 08 | ¿Qué expectativa ajena te gustaría dejar fuera de tus planes? | 24 | Haz una lista de recursos con los que ya cuentas. |
| 09 | Ordena un rincón pequeño como gesto de apertura a lo nuevo. | 25 | ¿Qué puedes simplificar para empezar con menos carga? |
| 10 | Completa: «Este año quiero tratarme con más...». | 26 | ¿Qué conversación podría ayudarte a aclarar una intención? |
| 11 | ¿Qué te da energía y merece un lugar en tu agenda? | 27 | Reconoce un paso que ya hayas dado, por pequeño que parezca. |
| 12 | Piensa en un objetivo y conviértelo en un paso que puedas dar en menos de quince | 28 | Imagina que dentro de un mes agradeces una decisión de hoy. ¿Cuál podría ser? |
| 13 | ¿Qué necesitas aceptar de tu punto de partida actual? | 29 | ¿Qué quieres dejar de posponer por miedo a no hacerlo perfecto? |
| 14 | Pregunta a alguien de confianza qué fortaleza ve en ti; escucha sin discutirla. | 30 | Elige una intención y escribe cómo recordarás volver a ella. |
| 15 | ¿Qué hábito te gustaría probar, sin exigirte mantenerlo para siempre? | 31 | Cierra el mes: ¿qué descubriste sobre la forma en que quieres comenzar? |
| 16 | Revisa tus compromisos: ¿cuál necesita una intención más clara? | | |

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.

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | ¿Cómo te hablas cuando cometes un error? Escribe una frase más amable y realista. | 15 | ¿Qué necesitas pedir con claridad en una relación? |
| 02 | ¿Qué necesitas recibir de ti, en lugar de esperar siempre que llegue de fuera? | 16 | Recuerda una ocasión en la que defendiste un límite. ¿Qué te ayudó? |
| 03 | Di que no a una petición pequeña si de verdad no puedes o no quieres asumirla. | 17 | ¿En qué momento confundes ser querido con ser imprescindible? |
| 04 | ¿En qué relación puedes mostrarte con más autenticidad? | 18 | Haz algo amable por ti que no tenga que ganarse. |
| 05 | Escribe tres cualidades tuyas que no dependan de tu productividad. | 19 | ¿Qué conversación pendiente merece un tono más honesto y sereno? |
| 06 | ¿Qué diferencia hay para ti entre cuidar a alguien y hacerte responsable de todo? | 20 | Observa cómo te sientes después de pasar tiempo con distintas personas. |
| 07 | Envía un mensaje sincero de agradecimiento a alguien importante. | 21 | ¿Qué puedes aceptar de ti sin convertirlo en una tarea de mejora? |
| 08 | ¿Qué límite te cuesta expresar por miedo a decepcionar? | 22 | Pregunta a alguien cercano qué le ayuda a sentirse escuchado por ti. |
| 09 | Observa si hoy te comparas con alguien. ¿Qué necesidad hay detrás de esa | 23 | ¿Qué relación necesita más reciprocidad? Piensa en un gesto concreto. |
| 10 | Completa: «Merezco respeto incluso cuando...». | 24 | Cuando te equivoques hoy, reconoce el error sin insultarte. |
| 11 | Dedica un rato a algo que disfrutes sin tener que justificarlo. | 25 | ¿Qué parte de ti ocultas para encajar? ¿Qué temas que ocurra si aparece? |
| 12 | ¿Qué señal te indica que una relación te hace bien? | 26 | Haz una pausa antes de responder a algo que te incomoda. |
| 13 | Piensa en una crítica que te haces a menudo. ¿La dirías así a alguien que quieres? | 27 | ¿Qué significa quererte sin dejar de responsabilizarte de tus actos? |
| 14 | Practica escuchar a otra persona sin preparar tu respuesta mientras habla. | 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.

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 01 | ¿Quién eres cuando no estás intentando cumplir las expectativas de nadie? | 17 | Recuerda un momento en que cambiaste de opinión. ¿Qué te permitió aprender? |
| 02 | Anota una etiqueta que te acompaña desde hace años. ¿Sigues describiéndote? | 18 | ¿Qué te dicen tus emociones recurrentes sobre tus necesidades? |
| 03 | ¿Qué actividad hace que pierdas la noción del tiempo? | 19 | Haz una lista de cosas que te interesan ahora, aunque antes no te interesaran. |
| 04 | Observa una reacción repetida: ¿qué suele activarla? | 20 | ¿Qué versión antigua de ti intentas seguir sosteniendo? |
| 05 | ¿Qué creencia sobre ti has heredado sin revisarla? | 21 | Describe cómo eres en un día en que te sientes en paz. |
| 06 | Pide unos minutos de silencio y escucha qué pensamientos aparecen. | 22 | ¿Qué haces por costumbre y qué eliges conscientemente? |
| 07 | ¿Qué parte de tu identidad ha cambiado en los últimos años? | 23 | ¿Qué te gustaría explorar si no tuvieras que ser bueno desde el principio? |
| 08 | Recuerda una decisión de la que te sientas orgulloso. ¿Qué valor expresa? | 24 | ¿Qué te incomoda de otras personas y qué pregunta podría abrir esa reacción? |
| 09 | ¿En qué situaciones te muestras más espontáneo? | 25 | Escribe una historia que te cuentas sobre ti. Busca una explicación alternativa más |
| 10 | Completa: «A veces digo que soy..., pero también soy...». | 26 | ¿Qué señales corporales aparecen cuando algo te importa de verdad? |
| 11 | ¿Qué haces para encajar que quizá ya no necesitas hacer? | 27 | ¿Qué has aprendido sobre ti en una etapa difícil? |
| 12 | Escribe una fortaleza que otros reconocen en ti y que tú minimizas. | 28 | ¿Qué aspecto tuyo se ha quedado fuera de tu relato habitual? |
| 13 | ¿Qué te cuesta admitir que deseas? | 29 | Pregúntate: «¿Qué necesito conocer mejor de mí en este momento?». |
| 14 | Observa una comparación de hoy y vuelve a tu propio camino. | 30 | Elige una palabra que describa quién estás siendo, no quién deberías ser. |
| 15 | ¿Qué valor quieres que se note en tus decisiones cotidianas? | 31 | Cierra el mes: ¿qué descubrimiento sobre ti quieres seguir explorando? |
| 16 | ¿Qué parte de ti necesita menos juicio y más curiosidad? | | |

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.

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 01 | ¿Qué está cambiando en tu vida, aunque todavía no tenga nombre? | 16 | ¿Qué te ayuda a recuperar estabilidad cuando algo es incierto? |
| 02 | ¿Qué parte del cambio te ilusiona y cuál te inquieta? | 17 | Identifica una regla personal que ya no encaja con tu realidad. |
| 03 | Haz una lista de lo que permanece estable mientras otras cosas cambian. | 18 | ¿Qué necesitas aprender para afrontar el siguiente paso? |
| 04 | ¿Qué final sigues intentando evitar reconocer? | 19 | Escribe una carta breve de despedida a algo que ya cumplió su función; no necesitas |
| 05 | Prueba hoy una forma distinta de hacer algo habitual. | 20 | ¿Qué estás interpretando como fracaso que también podría ser transición? |
| 06 | ¿Qué necesitas despedir con respeto, en lugar de juzgarlo? | 21 | Cambia la pregunta «¿y si sale mal?» por «¿qué recursos tendría si fuera difícil?». |
| 07 | Piensa en un cambio pasado que al principio te costó. ¿Qué te sostuvo? | 22 | ¿Qué conversación podría aclarar una situación cambiante? |
| 08 | ¿Qué información necesitas antes de tomar una decisión? | 23 | Observa dónde te resistes por convicción y dónde por miedo. |
| 09 | Distingue por escrito hechos, temores y suposiciones sobre una situación. | 24 | Elige una cosa que puedas dejar de controlar durante unas horas. |
| 10 | ¿Qué puedes hacer hoy sin tener que resolver todo el futuro? | 25 | ¿Qué ritmo sería sostenible para ti en esta etapa? |
| 11 | Pide apoyo concreto para una parte del cambio que estás atravesando. | 26 | ¿Qué te gustaría hacer diferente la próxima vez que aparezca un cambio? |
| 12 | ¿Qué te gustaría conservar de tu etapa anterior? | 27 | Reconoce una adaptación que ya has hecho sin darte suficiente mérito. |
| 13 | ¿Qué oportunidad aparece cuando dejas de exigir que todo vuelva a ser como antes? | 28 | ¿Qué necesitas aceptar antes de poder elegir qué hacer? |
| 14 | Date permiso para sentir emociones contradictorias ante una novedad. | 29 | Imagina el próximo paso más pequeño y realista. Anótalo. |
| 15 | ¿Qué pequeño experimento puedes hacer antes de comprometerte con un gran | 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.

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 01 | ¿En qué aspecto has crecido sin darte cuenta? | 17 | Haz algo que te dé un poco de vértigo, pero que sea seguro y significativo. |
| 02 | Recuerda algo que aprendiste con práctica. ¿Qué te ayudó a continuar? | 18 | ¿Qué consejo darías a alguien que está aprendiendo lo mismo que tú? Aplícatelo. |
| 03 | ¿Qué harías hoy si no necesitaras hacerlo perfectamente? | 19 | ¿Qué avance puedes celebrar sin compararlo con el de nadie? |
| 04 | Escribe una dificultad que hayas superado y los recursos que utilizaste. | 20 | Identifica una expectativa poco realista y ajústala a tus circunstancias. |
| 05 | Pide ayuda en algo concreto que no necesitas resolver en solitario. | 21 | ¿Qué persona te anima a crecer sin hacerte sentir pequeño? |
| 06 | ¿Qué diferencia hay entre confiar en ti y tener garantías de éxito? | 22 | ¿Qué límite te ayudaría a proteger la energía que necesitas para avanzar? |
| 07 | Dedica quince minutos a practicar una habilidad que quieras desarrollar. | 23 | Prueba una estrategia diferente ante un problema conocido. |
| 08 | ¿Qué pequeño compromiso contigo puedes cumplir hoy? | 24 | ¿Qué has aprendido de una persona que piensa distinto a ti? |
| 09 | ¿Qué voz interior te desanima? ¿De dónde crees que aprendió a hablar así? | 25 | Completa: «Aunque todavía no sepa..., puedo empezar por...». |
| 10 | Anota tres ocasiones en las que encuentres una solución inesperada. | 26 | Haz memoria de una ocasión en la que tuviste que improvisar y pudiste responder. |
| 11 | ¿Qué error reciente puede convertirse en información útil? | 27 | ¿Qué práctica te ayudaría a confiar más en tu criterio? |
| 12 | Comparte una idea aunque todavía esté en construcción. | 28 | ¿Qué necesitas reconocer de ti antes de buscar otra mejora? |
| 13 | ¿Qué significa para ti ser valiente en una situación cotidiana? | 29 | Elige un paso que puedas repetir durante la próxima semana. |
| 14 | Observa una tarea que estés evitando y divídela en tres pasos. | 30 | Cierra el mes: ¿qué evidencia tienes de que estás creciendo? |
| 15 | ¿Qué fortalezas utilizas cuando acompañas o ayudas a otras personas? | 31 | Escribe una nota para tu yo futuro recordándole un recurso que ya posee. |
| 16 | ¿Qué necesitas dejar de demostrar para sentirte suficiente? | | |

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

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

- | | |
|--|---|
| 01 ¿Qué ha florecido en ti durante los últimos meses? | 16 ¿Qué te hace sentir vivo y presente? Reserva un espacio para ello. |
| 02 Reconoce un esfuerzo que no tuvo un resultado visible, pero sí valor. | 17 ¿Qué has dejado de tolerar que antes aceptabas? |
| 03 ¿Qué persona, lugar o práctica te ha ayudado a crecer? | 18 ¿Qué avance relacional te gustaría reconocer en ti? |
| 04 Anota tres cosas que hoy haces de manera distinta a hace un año. | 19 Haz una pausa y observa qué está funcionando en tu vida ahora mismo. |
| 05 ¿Qué logro sueles restar importancia? Cuéntalo sin minimizarlo. | 20 ¿Qué significa florecer en tus circunstancias reales, no en las ideales? |
| 06 Celebra algo pequeño de hoy de una manera que te resulte agradable. | 21 ¿Qué has aprendido de algo que no salió como esperabas? |
| 07 ¿Qué has aprendido sobre tus límites en esta etapa? | 22 Identifica un hábito que te gustaría mantener porque te cuida. |
| 08 ¿Qué merece más atención porque te hace bien? | 23 ¿Qué parte de tu crecimiento necesita paciencia? |
| 09 Comparte con alguien una alegría sin disculparte por sentirla. | 24 Mira una dificultad actual y anota qué capacidad estás desarrollando al atravesarla. |
| 10 ¿Qué semilla plantaste hace tiempo y empieza a dar fruto? | 25 ¿Qué puedes agradecerte hoy? |
| 11 ¿Qué hiciste con valentía aunque nadie lo viera? | 26 ¿Qué te gustaría celebrar con las personas que han estado cerca? |
| 12 Revisa una meta: ¿sigue siendo importante para ti? | 27 Reconoce una decisión que te haya acercado a tus valores. |
| 13 ¿Qué parte de tu vida necesita cuidados constantes más que grandes esfuerzos? | 28 ¿Qué merece ser cuidado para no darlo por sentado? |
| 14 Escribe una lista de recursos que te han sostenido últimamente. | 29 Escribe una frase que resuma algo valioso que has descubierto de ti. |
| 15 ¿Qué te gustaría reconocer de alguien que te ha acompañado? Díselo si puedes. | 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.

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | ¿Qué señales te da el cuerpo cuando necesita parar? | 16 | Pide un rato de espacio si lo necesitas y explica tu petición con claridad. |
| 02 | Haz una pausa de tres minutos sin pantalla. Nota tu respiración y el entorno. | 17 | ¿Qué parte de tu rutina podría hacerse más lenta? |
| 03 | ¿Qué idea sobre la productividad te dificulta descansar? | 18 | Recuerda un lugar donde te sintieras en calma. ¿Qué elemento puedes recrear hoy? |
| 04 | Elige una tarea que pueda esperar y permítete dejarla para otro momento. | 19 | ¿Qué emoción necesita ser escuchada en lugar de ser apartada con más actividad? |
| 05 | ¿Qué tipo de descanso necesitas hoy: físico, mental, emocional o social? | 20 | Prueba un pequeño ritual de cierre al terminar tu jornada. |
| 06 | Pasa unos minutos al aire libre prestando atención a los sonidos. | 21 | ¿Qué puedes dejar preparado para que mañana comience con menos prisa? |
| 07 | ¿Qué pensamientos aparecen cuando no estás ocupado? Obsérvalos sin perseguirlos. | 22 | Permanece cinco minutos haciendo una sola cosa, sin alternar tareas. |
| 08 | Haz una lista de actividades que te recargan y de las que te agotan. | 23 | ¿Qué te impide disfrutar de un descanso cuando por fin lo tienes? |
| 09 | ¿Qué límite protegería mejor tu tiempo de recuperación? | 24 | Observa el cielo, una planta o un detalle natural durante unos minutos. |
| 10 | Come una comida sin prisa, prestando atención al sabor y a las señales de saciedad. | 25 | ¿Qué relación tienes con pedir que otras personas colaboren? |
| 11 | ¿Qué necesitas dejar de exigirte esta semana? | 26 | Elige una actividad reparadora y ponle un límite de tiempo realista para protegerla. |
| 12 | Regálate diez minutos de quietud sin convertirlos en otra obligación. | 27 | ¿Qué te gustaría escuchar de ti cuando estás cansado? |
| 13 | ¿Qué te ayuda a sentirte en casa dentro de ti? | 28 | Haz una pausa corporal: afloja mandíbula, hombros y manos sin forzar. |
| 14 | Observa tu respiración cuando cambias de actividad. Haz tres respiraciones tranquilas. | 29 | ¿Qué puedes simplificar en los próximos días? |
| 15 | ¿Qué diferencia notas entre descansar y distraerte para no sentir? | 30 | Agradece a tu cuerpo una función cotidiana que hace posible tu vida. |
| | | 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.

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 01 | ¿Qué pequeño placer te gustaría saborear hoy con más atención? | 17 | Mira algo conocido como si fuera la primera vez. ¿Qué descubres? |
| 02 | Haz una actividad agradable sin fotografiarla ni compartirla. | 18 | ¿Qué parte del día te gustaría vivir con menos prisa? |
| 03 | ¿Qué te impide disfrutar de algo bueno cuando aparece? | 19 | Recuerda un momento reciente en que te sentiste plenamente presente. |
| 04 | Escucha una canción completa, sin hacer otra cosa a la vez. | 20 | ¿Qué culpa aparece cuando eliges disfrutar? ¿Qué te dirías con amabilidad? |
| 05 | ¿Qué recuerdo cotidiano te gustaría guardar de este verano? | 21 | Prepara un pequeño rincón o momento que invite al disfrute. |
| 06 | Come o bebe algo que te guste despacio, atendiendo a sus matices. | 22 | ¿Qué actividad compartida os hace bien a ti y a las personas que quieres? |
| 07 | ¿Qué te hace reír con facilidad? Busca un espacio para ello. | 23 | Durante cinco minutos, escucha los sonidos de tu entorno sin nombrarlos ni juzgarlos. |
| 08 | Da un paseo y encuentra cinco detalles que normalmente pasarías por alto. | 24 | ¿Qué placer sencillo puedes incluir en un día ordinario? |
| 09 | ¿Qué significa para ti disfrutar sin tener que aprovechar cada minuto? | 25 | ¿Qué diferencia hay entre disfrutar y necesitar que todo sea perfecto? |
| 10 | Comparte un momento sencillo con alguien sin intentar que sea especial. | 26 | Elige una cosa que hoy quieras hacer más despacio. |
| 11 | ¿Qué actividad te devuelve la curiosidad? Dedícale un rato. | 27 | ¿Qué te gustaría permitirte sin esperar a tener todo terminado? |
| 12 | Observa cuándo tu mente se adelanta al final de un momento agradable. | 28 | Agradece un momento agradable mientras está ocurriendo, no solo al recordarlo. |
| 13 | Haz una lista de placeres gratuitos o sencillos que puedes repetir. | 29 | ¿Qué te ayuda a volver al presente cuando te dispersas? |
| 14 | ¿Qué disfrutas ahora que quizá antes no valorabas? | 30 | Planea un pequeño momento de disfrute para la próxima semana. |
| 15 | Permítete cambiar un plan para elegir algo que realmente te apetezca. | 31 | Cierra el mes: ¿qué has descubierto sobre tu capacidad de disfrutar? |
| 16 | ¿Qué notas en tu cuerpo cuando te sientes a gusto? | | |

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.

- | | |
|--|--|
| 01 ¿Qué está ocupando más espacio en tu agenda y qué ocupa más espacio en tu | 16 ¿Qué te cuesta soltar porque otras personas esperan que lo hagas? |
| 02 Anota tus tres prioridades actuales. ¿Se reflejan en cómo utilizas tu tiempo? | 17 Escribe qué quieres cuidar en tus relaciones durante este mes. |
| 03 ¿Qué compromiso mantienes por inercia? Revísalo con honestidad. | 18 ¿Qué decisión pendiente necesita información y cuál necesita valentía? |
| 04 Mira tu semana y reserva primero un espacio para algo importante para ti. | 19 Elige una tarea de cinco minutos que alivie una carga mental. |
| 05 ¿Qué tarea puedes simplificar, delegar o dejar de hacer? | 20 ¿Qué estás dejando para «cuando haya tiempo» que merece un lugar real? |
| 06 ¿Qué significa para ti una vida suficientemente buena en esta etapa? | 21 Revisa tus objetivos: ¿cuáles son tuyos y cuáles has asumido por comparación? |
| 07 Haz una lista de asuntos pendientes y elige solo uno para empezar. | 22 ¿Qué te ayuda a distinguir una oportunidad de una obligación más? |
| 08 ¿Qué necesidad tuya queda relegada con más frecuencia? | 23 Prueba a terminar una actividad antes de abrir otra. |
| 09 ¿Qué límite te ayudaría a proteger una prioridad? | 24 ¿Qué necesitas decir para ajustar una expectativa poco realista? |
| 10 Distingue lo urgente de lo importante en una situación que te preocupa. | 25 ¿Qué puedes dejar preparado hoy para facilitarte mañana? |
| 11 ¿Qué estás intentando hacer todo a la vez? Elige el siguiente paso. | 26 Identifica una señal de que estás llegando a tu límite. |
| 12 ¿Qué actividad consume tiempo sin aportar demasiado a tu bienestar? | 27 ¿Qué significa priorizarte sin desentenderte de los demás? |
| 13 Pregunta a tu familia o equipo qué tarea podéis repartir de otra manera. | 28 Elige una prioridad y define una acción pequeña para los próximos siete días. |
| 14 ¿Qué prioridad ha cambiado para ti en el último año? | 29 ¿Qué podrías hacer menos para vivir mejor? |
| 15 Deja un margen libre en tu agenda sin llenarlo de inmediato. | 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.

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 01 | ¿Qué estás intentando mantener igual aunque las circunstancias hayan cambiado? | 17 | Haz una lista de lo que ya no necesitas demostrar. |
| 02 | Completa: «Me cuesta soltar esto porque temo que...». | 18 | ¿Qué miedo aparece cuando imaginas una manera distinta de vivir? |
| 03 | ¿Qué precio pagas por intentar controlar esta situación? | 19 | ¿Qué te ayudaría a tolerar la incertidumbre sin exigirte eliminarla? |
| 04 | Distingue qué depende de ti y qué no está en tus manos. | 20 | Identifica una regla personal que podrías flexibilizar. |
| 05 | ¿Qué expectativa te está impidiendo ver lo que sí es posible ahora? | 21 | ¿Qué responsabilidad estás cargando que también corresponde a otra persona? |
| 06 | ¿Qué podrías dejar de resolver hoy sin que todo se desmorone? | 22 | Permítete sentir tristeza por algo que ha terminado sin apresurarte a encontrarle |
| 07 | Recuerda algo que soltaste en el pasado. ¿Qué te ayudó a hacerlo? | 23 | ¿Qué puedes agradecer de una etapa sin necesitar volver a ella? |
| 08 | ¿Qué hábito, idea o papel ya no representa quién eres? | 24 | ¿Qué gesto simbólico te ayudaría a cerrar un capítulo? |
| 09 | Escribe una preocupación y una respuesta amable para ti mismo. | 25 | ¿Qué te llevas contigo y qué prefieres no seguir cargando? |
| 10 | ¿Qué necesitas aceptar antes de decidir si quieres cambiar algo? | 26 | Observa si hoy puedes cambiar una exigencia por una preferencia. |
| 11 | Prueba a no corregir un detalle menor que no afecta a lo importante. | 27 | ¿Qué no puedes cambiar y cómo quieres cuidarte frente a ello? |
| 12 | ¿Qué conversación o despedida sigue necesitando espacio en ti? | 28 | ¿Qué espacio se abriría si dejaras de alimentar una comparación? |
| 13 | ¿Qué estás confundiendo con rendirte, cuando quizá sea cuidarte? | 29 | Elige una pequeña acción que represente avanzar sin tener todas las respuestas. |
| 14 | Deja ir una expectativa poco realista y formula otra más compasiva. | 30 | ¿Qué has descubierto sobre el control y la confianza? |
| 15 | ¿Qué parte de una situación puedes dejar de anticipar durante unas horas? | 31 | Cierra el mes: ¿qué quieres soltar, qué quieres aceptar y qué quieres cuidar? |
| 16 | ¿Qué te gustaría conservar de algo que está cambiando? | | |

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.

- | | |
|--|---|
| 01 ¿Qué persona te ha ofrecido algo valioso últimamente? | 16 ¿Qué aspecto de tu vida se ha vuelto más sencillo con el tiempo? |
| 02 Reconoce algo cotidiano que facilita tu vida y que sueles dar por hecho. | 17 ¿Qué error te ha permitido comprender algo importante? |
| 03 ¿Qué has aprendido de una experiencia difícil sin tener que llamarla buena? | 18 Agradece a tu cuerpo una forma en que te ha acompañado hoy. |
| 04 Escribe una nota de agradecimiento, aunque decidas no enviarla. | 19 ¿Qué gesto de cuidado recibido te gustaría devolver a alguien? |
| 05 ¿Qué parte de ti merece reconocimiento por cómo ha atravesado este año? | 20 ¿Qué has descubierto sobre lo que de verdad importa para ti? |
| 06 ¿Qué apoyo has recibido y te cuesta aceptar? | 21 ¿Qué persona te ayuda a sentir que puedes ser tú mismo? |
| 07 Observa un detalle agradable de tu entorno y descríbelo con precisión. | 22 Encuentra algo valioso en una rutina ordinaria, sin obligarte a sentir entusiasmo. |
| 08 ¿Qué relación te ha enseñado algo importante sobre ti? | 23 ¿Qué has dejado de dar por sentado en los últimos años? |
| 09 ¿Qué puedes agradecer sin negar aquello que todavía duele? | 24 ¿Qué parte de tu historia puedes mirar hoy con algo más de comprensión? |
| 10 Recuerda una ayuda pequeña que llegó en el momento oportuno. | 25 Haz una pausa y nombra algo que te dé estabilidad en el presente. |
| 11 ¿Qué habilidad has desarrollado gracias a la práctica o a la experiencia? | 26 ¿Qué aprendizaje te gustaría transmitir a alguien más joven que tú? |
| 12 Dile a alguien qué gesto suyo recuerdas y por qué significó algo para ti. | 27 ¿Qué has aportado a otras personas que quizá no hayas reconocido? |
| 13 ¿Qué tienes hoy que antes deseabas? Dedica un momento a reconocerlo. | 28 ¿Qué significa para ti agradecer sin sentirte en deuda? |
| 14 ¿Qué has aprendido a pedir en lugar de esperar que los demás lo adivinen? | 29 Escribe una frase que reúna algo que recibiste y algo que aprendiste. |
| 15 Haz una lista de tres cosas que te sostienen en días complicados. | 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.

- | | |
|--|--|
| 01 Si miras el año sin juzgarlo, ¿qué es lo primero que reconoces? | 17 Escribe una frase para describir lo que este año te enseñó. |
| 02 ¿Qué momento te gustaría recordar y qué lo hizo significativo? | 18 ¿Qué has perdido y qué necesitas reconocer de esa pérdida? |
| 03 ¿Qué fue más difícil de lo que esperabas? ¿Qué necesitaste entonces? | 19 ¿Qué parte de ti ha cambiado y necesita ser conocida de nuevo? |
| 04 ¿Qué decisión te acercó a tus valores? | 20 ¿Qué deseas conservar, aunque cambie la etapa? |
| 05 ¿Qué no salió como querías y qué puedes aprender de ello? | 21 ¿Qué te gustaría dejar de medir únicamente por resultados? |
| 06 Haz una lista de cosas que has sostenido, incluso en días difíciles. | 22 ¿Qué te hizo sentir conectado con otras personas? |
| 07 ¿Qué relación cambió y qué has comprendido a través de ese cambio? | 23 ¿Qué necesitas perdonarte o tratar con más comprensión? |
| 08 ¿Qué te gustaría agradecerte antes de terminar el año? | 24 ¿Qué te gustaría hacer más despacio en el próximo ciclo? |
| 09 ¿Qué asunto sigue abierto y puedes dejar de exigirte resolver de inmediato? | 25 ¿Qué intención quieres llevar contigo sin convertirla en una exigencia? |
| 10 ¿Qué expectativa sobre ti mismo ya no quieres llevar al próximo año? | 26 Escribe una carta breve a tu yo de enero: cuéntale lo que has aprendido. |
| 11 ¿Qué descubriste sobre tus necesidades y límites? | 27 ¿Qué te gustaría agradecer a alguien antes de que termine el año? |
| 12 ¿Qué pequeño logro merece ser reconocido con calma? | 28 ¿Qué necesitas para descansar y cerrar el ciclo a tu manera? |
| 13 ¿Qué te dio alegría este año y cómo podrías darle espacio de nuevo? | 29 Elige tres palabras que resuman lo que quieres cuidar a partir de ahora. |
| 14 ¿Qué te gustaría reparar, aclarar o conversar antes de cerrar el ciclo? | 30 ¿Qué estás dispuesto a dejar sin respuesta por el momento? |
| 15 ¿Qué hábito te ayudó y cuál te agotó más de lo que aportó? | 31 Cierra el año: ¿qué significa para ti continuar, sin tener que empezar de cero? |
| 16 ¿Qué aprendiste sobre pedir y recibir ayuda? | |

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

ACOMPANIAMIENTO Y FORMACIÓN

merchezornoza.com · contacto@merchezornoza.com

Instagram @merche_zornoza · Facebook /merchezornozacoach

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