

AGENDA + CUADERNO DE TRABAJO



Mi año elegido
Agenda 2027

*12 meses, 53 semanas y una pregunta para cada una, para vivir el año
eligiendo y no solo pasándolo*

—
IMAGINA · ELIGE · CELEBRA

ESTE AÑO ES TUYO

*“No espero a que el año cambie.
Lo elijo.”*

ESTA AGENDA PERTENECE A

MI PALABRA PARA 2027

LO QUE ELIJO CREAR ESTE AÑO

Antes de empezar

Un año nuevo no cambia nada por sí solo. Cambia lo que eliges cada día, cada semana, cada mes.

Esta no es una agenda para llenarte de pendientes. Es una agenda para que, entre cita y cita, no se te olvide lo más importante: **tú eliges tu año.**

¿Qué tal si este año no fuera otra vuelta en lo mismo, sino el año en que empezaste a elegir?

Un año, doce preguntas

Cada mes tiene un tema: tus palabras, tu amor propio, tus elecciones, lo que sueltas, tu cuerpo, el dinero, la alegría, tus relaciones, tu propósito, la valentía, la gratitud y la celebración.

Cada semana trae una pregunta y una elección para llevarte puesta. No tienes que contestarla perfecto. Solo tenerla contigo.

Cómo usar tu agenda

- ① **Empieza por el principio.** Cierra 2026, elige tu palabra y escribe tu carta antes de la primera semana.
- ② **Cada mes, abre con su pregunta.** Escribe tu intención en el calendario mensual.
- ③ **Cada lunes, lee la pregunta de la semana.** Déjala abierta. Lo que llegue, llega.
- ④ **Cada día, una línea basta.** Una cita, una elección, algo que agradeces.
- ⑤ **Cada fin de mes, haz tu cierre.** Cinco minutos para ver lo que elegiste y lo que soltaste.

Tu ritual del domingo · 10 minutos

1. Relee la semana que termina, sin juzgarla.
2. Marca los días en que elegiste desde ti.
3. Pregúntate: **¿Qué elijo diferente la semana que viene?**
4. Lee la pregunta de la nueva semana y escribe tu primera respuesta.
5. Di en voz alta: **“Esta semana elijo _____. ¿Qué más es posible?”**

Imprime solo los meses que vas a usar o llévala en tu tableta. Si una semana se te pasa, no pasa nada: aquí no hay deuda, solo elección.

2027

Enero

L	M	M	J	V	S	D
				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

L	M	M	J	V	S	D
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

Marzo

L	M	M	J	V	S	D
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

L	M	M	J	V	S	D
			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

L	M	M	J	V	S	D
					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

L	M	M	J	V	S	D
		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

L	M	M	J	V	S	D
			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

L	M	M	J	V	S	D
						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

L	M	M	J	V	S	D
			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

L	M	M	J	V	S	D
				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

L	M	M	J	V	S	D
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					

Diciembre

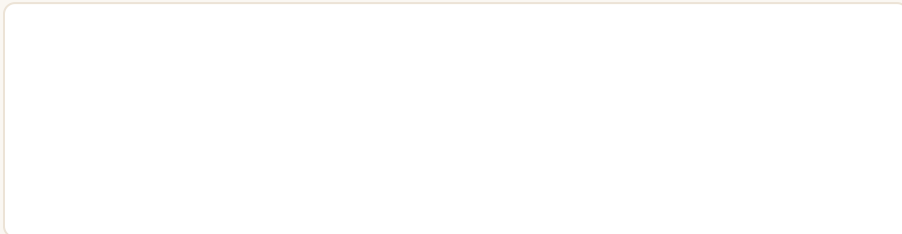
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Los días en dorado son fechas importantes en México.

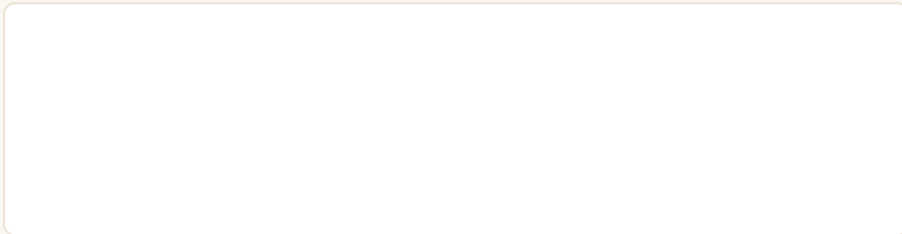
Lo que dejo en 2026

No puedes recibir el año nuevo con las manos llenas del anterior. Agradece, cierra y suelta.

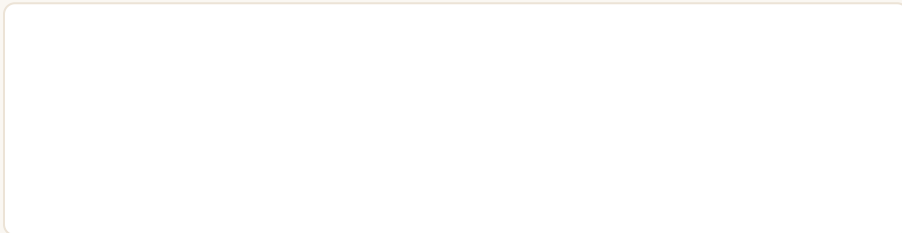
¿Qué aprendí en 2026 que quiero llevarme?



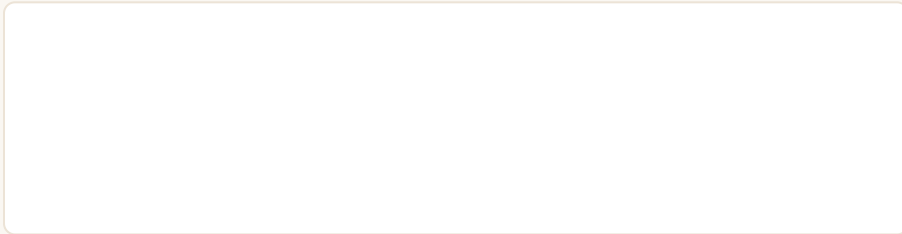
¿Qué cargué en 2026 que ya no me llevo?



¿A quién o qué le doy las gracias por este año?



¿Qué me perdono para empezar ligera?



Mi año elegido

Escribe en cada área lo que eliges para 2027, en presente, como si ya fuera: “Elijo...”.

YO MISMA

¿Cómo elijo tratarme?

MI CUERPO

¿Cómo elijo cuidarlo?

MI DINERO

¿Cómo elijo recibirlo?

MI AMOR

¿Cómo elijo amar?

MI FAMILIA

¿Qué elijo cultivar?

MI TRABAJO

¿Qué elijo crear?

MIS AMISTADES

¿Con quién elijo crecer?

MI ALEGRÍA

¿Qué elijo disfrutar?

Carta desde mi diciembre

Escríbete una carta con fecha del 31 de diciembre de 2027. Empieza así: “Querida yo: gracias por haber elegido...” Cuéntate cómo fue tu año, como si ya lo hubieras vivido.

Guárdala en un sobre y ábrela el último día del año.



ENERO 2027

Lo que me digo

El año empieza con tus palabras. Lo que te dices cada mañana es el primer ladrillo de todo lo que vas a construir.

LA PREGUNTA DEL MES

¿Qué palabra elijo para que me acompañe todo este año?

Enero

LO QUE ME DIGO

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
				1 Año Nuevo	2	3
4	5	6 Día de Reyes	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

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué frase me repito sin darme cuenta? ¿La elijo?

LUNES

28

MARTES

29

MIÉRCOLES

30

JUEVES

31

VIERNES

1

Año Nuevo

SÁBADO

2

DOMINGO

3

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Hoy escucho lo que me digo.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué me diría si me hablara como le hablo a quien más quiero?

LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

Día de Reyes

JUEVES

7

VIERNES

8

SÁBADO

9

DOMINGO

10

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Me hablo con ternura.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

03 Semana

11 ENE – 17 ENE · LO QUE ME DIGO

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué “no puedo” podría convertir en una pregunta esta semana?

LUNES

11

MARTES

12

MIÉRCOLES

13

JUEVES

14

VIERNES

15

SÁBADO

16

DOMINGO

17

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Cambio el “no puedo” por “¿cómo sí?”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué palabra prestada ya no quiero seguir usando?

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

VIERNES

22

SÁBADO

23

DOMINGO

24

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Devuelvo las palabras que no son mías.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

Si mis palabras crearan mi semana, ¿qué diría hoy?

LUNES

25

MARTES

26

MIÉRCOLES

27

JUEVES

28

VIERNES

29

SÁBADO

30

DOMINGO

31

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Mis palabras crean. Elijo cuáles.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Qué palabra elijo para que me acompañe todo este año?

FEBRERO 2027

Amarme primero

Antes de pedir que te quieran, elige quererte. Este mes la cita es contigo.

LA PREGUNTA DEL MES

¿Qué haría distinto este mes si me tratara como a alguien que amo?

Febrero

AMARME PRIMERO

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
1 <i>Día de la Constitución</i>	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 <i>Día del amor y la amistad</i>
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

06 Semana

1 FEB – 7 FEB · AMARME PRIMERO

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué les doy siempre a los demás y nunca me doy a mí?

LUNES

1

Día de la
Constitución

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

SÁBADO

6

DOMINGO

7

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Hoy me incluyo en mi lista.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué parte de mí he dejado esperando?

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

SÁBADO

13

DOMINGO

14

Día del amor y la amistad

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Vuelvo por mí.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué cita conmigo misma me debo?

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

SÁBADO

20

DOMINGO

21

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Me regalo tiempo sin culpa.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué cerebro de quien soy hoy, no de quien voy a ser?

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

SÁBADO

27

DOMINGO

28

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Me celebro hoy, no algún día.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Qué haría distinto este mes si me tratara como a alguien que amo?

MARZO 2027

Elegir

Tu vida de hoy es la suma de tus elecciones de ayer. Este mes miras desde dónde eliges.

LA PREGUNTA DEL MES

¿Qué decisión llevo meses posponiendo, y qué elijo al no elegir?

Marzo

ELEGIR

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 <i>Natalicio de Benito Juárez</i>	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué estoy eligiendo en automático?

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

SÁBADO

6

DOMINGO

7

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Hoy noto mis elecciones.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

11Semana

8 MAR – 14 MAR · ELEGIR

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Elijo desde la necesidad o desde lo que ya soy?

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

SÁBADO

13

DOMINGO

14

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Elijo desde lo que ya soy.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué elegiría si no tuviera miedo de equivocarme?

LUNES

15

Natalicio de Benito Juárez

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

SÁBADO

20

DOMINGO

21

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Me equivoco con permiso.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué elección pequeña puede cambiar mi semana?

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

SÁBADO

27

DOMINGO

28

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Una elección pequeña también cuenta.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué elección de hace años hoy le agradezco a mi yo de entonces?

LUNES

29

MARTES

30

MIÉRCOLES

31

JUEVES

1

VIERNES

2

SÁBADO

3

DOMINGO

4

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Confío en la mujer que elige.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Qué decisión llevo meses posponiendo, y qué elijo al no elegir?

ABRIL 2027

Soltar

No puedes recibir con las manos llenas de lo que ya pasó. Este mes, sueltas.

LA PREGUNTA DEL MES

¿Qué cargo desde hace tiempo que ya no me corresponde?

Abril

SOLTAR

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
			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		

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué historia de mi pasado sigo contando como si fuera hoy?

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

SÁBADO

10

DOMINGO

11

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“No soy mi historia.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

16 Semana

12 ABR – 18 ABR · SOLTAR

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué objeto, hábito o compromiso ya cumplió su ciclo?

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

VIERNES

16

SÁBADO

17

DOMINGO

18

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Agradezco y suelto.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿A quién sigo esperando que cambie para estar en paz?

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

SÁBADO

24

DOMINGO

25

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Mi paz no depende de nadie.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué espacio se abre en mí cuando suelto?

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

SÁBADO

1

Día del Trabajo

DOMINGO

2

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Lo que suelto me hace espacio.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Qué cargo desde hace tiempo que ya no me corresponde?

M A Y O 2 0 2 7

Mi cuerpo

Tu cuerpo te ha cargado todos estos años. Este mes lo escuchas en vez de exigirle.

L A P R E G U N T A D E L M E S

¿Qué me está pidiendo mi cuerpo que no he querido escuchar?

Mayo

MI CUERPO

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
					1 <i>Día del Trabajo</i>	2
3	4	5	6	7	8	9
10 <i>Día de las Madres</i>	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Cómo le hablo a mi cuerpo frente al espejo?

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

SÁBADO

8

DOMINGO

9

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Hoy le agradezco a mi cuerpo.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué movimiento me hace sentir viva?

LUNES

10

Día de las Madres

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

SÁBADO

15

DOMINGO

16

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Me muevo por gusto, no por castigo.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Cuándo fue la última vez que descansé sin culpa?

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

SÁBADO

22

DOMINGO

23

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Descansar también es avanzar.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

22 Semana

24 MAY – 30 MAY · MI CUERPO

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué le doy a mi cuerpo que de verdad lo nutre?

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

SÁBADO

29

DOMINGO

30

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Me cuido porque me quiero.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué sabe mi cuerpo que mi cabeza todavía no acepta?

LUNES

31

MARTES

1

MIÉRCOLES

2

JUEVES

3

VIERNES

4

SÁBADO

5

DOMINGO

6

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Escucho lo que mi cuerpo sabe.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Qué me está pidiendo mi cuerpo que no he querido escuchar?

JUNIO 2027

Recibir

Dar se te da fácil. Este mes practicas lo otro: recibir dinero, ayuda, halagos y descanso.

LA PREGUNTA DEL MES

¿Qué me cuesta recibir, y qué cambiaría si me lo permitiera?

Junio

RECIBIR

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
	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				

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué creo sobre el dinero que heredé sin elegirlo?

LUNES

7

MARTES

8

MIÉRCOLES

9

JUEVES

10

VIERNES

11

SÁBADO

12

DOMINGO

13

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Elijo lo que creo del dinero.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Cobro y pido lo que vale lo que doy?

LUNES

14

MARTES

15

MIÉRCOLES

16

JUEVES

17

VIERNES

18

SÁBADO

19

DOMINGO

20

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Mi trabajo vale y lo digo.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué respondo cuando alguien me da algo?

LUNES

21

MARTES

22

MIÉRCOLES

23

JUEVES

24

VIERNES

25

SÁBADO

26

DOMINGO

27

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Hoy solo digo gracias.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué más es posible si dejo de hacerlo todo sola?

LUNES

28

MARTES

29

MIÉRCOLES

30

JUEVES

1

VIERNES

2

SÁBADO

3

DOMINGO

4

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Pido ayuda y la recibo.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Qué me cuesta recibir, y qué cambiaría si me lo permitiera?

JULIO 2027

Alegría

A mitad del año, una pausa. La alegría no es un premio para el final: es combustible.

LA PREGUNTA DEL MES

¿Qué me hacía feliz de niña que dejé de hacer?

Julio

ALEGRÍA

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
			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	

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

LA PREGUNTA DE LA SEMANA
¿Qué me hace reír de verdad?

LUNES

5

MARTES

6

MIÉRCOLES

7

JUEVES

8

VIERNES

9

SÁBADO

10

DOMINGO

11

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Hoy elijo algo solo por gusto.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué pendiente puedo soltar para hacerle espacio al juego?

LUNES

12

MARTES

13

MIÉRCOLES

14

JUEVES

15

VIERNES

16

SÁBADO

17

DOMINGO

18

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“La alegría también es productiva.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué pequeño placer me estoy negando?

LUNES

19

MARTES

20

MIÉRCOLES

21

JUEVES

22

VIERNES

23

SÁBADO

24

DOMINGO

25

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Me doy permiso de disfrutar.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué ha salido bien en la primera mitad del año?

LUNES

26

MARTES

27

MIÉRCOLES

28

JUEVES

29

VIERNES

30

SÁBADO

31

DOMINGO

1

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Celebro lo que ya va bien.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Qué me hacía feliz de niña que dejé de hacer?

AGOSTO 2027

Mis relaciones

Las personas que te rodean son espejo de cómo te tratas. Este mes miras tus vínculos.

LA PREGUNTA DEL MES

¿Con quién me siento más yo, y con quién me hago chiquita?

Agosto

MIS RELACIONES

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						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					

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Dónde digo que sí cuando quiero decir que no?

LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

SÁBADO

7

DOMINGO

8

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Mi no también es amor.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué límite me cuidaría esta semana?

LUNES

9

MARTES

10

MIÉRCOLES

11

JUEVES

12

VIERNES

13

SÁBADO

14

DOMINGO

15

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Pongo orillas sin culpa.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿A quién quiero acercarme, y qué me detiene?

LUNES

16

MARTES

17

MIÉRCOLES

18

JUEVES

19

VIERNES

20

SÁBADO

21

DOMINGO

22

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Doy el primer paso.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué perdón me liberaría a mí, sin justificar a nadie?

LUNES

23

MARTES

24

MIÉRCOLES

25

JUEVES

26

VIERNES

27

SÁBADO

28

DOMINGO

29

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Perdono para quedar ligera.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué relación quiero cuidar como un jardín?

LUNES

30

MARTES

31

MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

SÁBADO

4

DOMINGO

5

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Riego lo que quiero que crezca.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Con quién me siento más yo, y con quién me hago chiquita?

SEPTIEMBRE 2027

Mi propósito

No necesitas tener todo claro. Solo la siguiente pregunta sobre lo que viniste a hacer.

LA PREGUNTA DEL MES

¿Qué haría con mi tiempo si supiera que no puedo fallar?

Septiembre

MI PROPÓSITO

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 <i>Día de la Independencia</i>	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿En qué momentos se me olvida el reloj?

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

SÁBADO

11

DOMINGO

12

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Sigo lo que me enciende.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué talento doy por hecho porque me sale fácil?

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

Día de la
Independencia

VIERNES

17

SÁBADO

18

DOMINGO

19

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Lo fácil para mí también vale.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué pequeño paso me acerca a lo que quiero crear?

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

SÁBADO

25

DOMINGO

26

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Un paso hoy, no todo el camino.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿A quién quiero servir con lo que sé?

LUNES

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

1

SÁBADO

2

DOMINGO

3

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Lo que sé puede ayudar a alguien.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Qué haría con mi tiempo si supiera que no puedo fallar?

OCTUBRE 2027

Valentía

El miedo no se va antes de actuar. Se va actuando. Este mes eliges con miedo y todo.

LA PREGUNTA DEL MES

¿Qué haría este mes si el miedo viniera de copiloto y no al volante?

Octubre

VALENTÍA

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
				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

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué miedo ha estado eligiendo por mí?

LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

JUEVES

7

VIERNES

8

SÁBADO

9

DOMINGO

10

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Elijo yo, no mi miedo.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué conversación pendiente me da miedo tener?

LUNES

11

MARTES

12

MIÉRCOLES

13

JUEVES

14

VIERNES

15

SÁBADO

16

DOMINGO

17

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Digo lo que necesito decir.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué es lo peor que puede pasar, y qué es lo mejor?

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

VIERNES

22

SÁBADO

23

DOMINGO

24

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Miro también lo que puede salir bien.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué hice este año que antes me parecía imposible?

LUNES

25

MARTES

26

MIÉRCOLES

27

JUEVES

28

VIERNES

29

SÁBADO

30

DOMINGO

31

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Ya soy más valiente de lo que creía.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Qué haría este mes si el miedo viniera de copiloto y no al volante?

NOVIEMBRE 2027

Gratitud

Lo que agradeces crece. Este mes cuentas lo que ya llegó antes de pedir lo que falta.

LA PREGUNTA DEL MES

¿Qué tengo hoy que hace un año solo pedía?

Noviembre

GRATITUD

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
1 Día de Muertos	2 Día de Muertos	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Revolución Mexicana	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿A quién no le he dado las gracias como merece?

LUNES

1

Día de Muertos

MARTES

2

Día de Muertos

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

SÁBADO

6

DOMINGO

7

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Agradezco en voz alta.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué dificultad de este año me dejó un regalo?

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

SÁBADO

13

DOMINGO

14

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Todo me ha enseñado algo.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué doy por hecho que en realidad es un milagro?

LUNES

15

Revolución Mexicana

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

SÁBADO

20

DOMINGO

21

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Hoy noto lo que ya tengo.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué persona me enseñó algo valioso, aunque no haya sido fácil?

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

SÁBADO

27

DOMINGO

28

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Agradezco también lo que me hizo crecer.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué agradezco de mí misma este año?

LUNES

29

MARTES

30

MIÉRCOLES

1

JUEVES

2

VIERNES

3

SÁBADO

4

DOMINGO

5

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Me doy las gracias.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Qué tengo hoy que hace un año solo pedía?

DICIEMBRE 2027

Celebrar y crear

Cierras el año eligiendo, no haciendo cuentas. Celebra lo vivido y empieza a imaginar lo que sigue.

LA PREGUNTA DEL MES

¿Quién elegí ser este año, y quién elijo ser en el que viene?

Diciembre

CELEBRAR Y CREAR

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 <i>Nochebuena</i>	25 <i>Navidad</i>	26
27	28	29	30	31 <i>Fin de año</i>		

MI INTENCIÓN DEL MES

LO QUE QUIERO CELEBRAR AL FINAL

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué logré este año que no he celebrado?

LUNES

6

MARTES

7

MIÉRCOLES

8

JUEVES

9

VIERNES

10

SÁBADO

11

DOMINGO

12

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Celebro sin esperar a que esté perfecto.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué no quiero llevarme al siguiente año?

LUNES

13

MARTES

14

MIÉRCOLES

15

JUEVES

16

VIERNES

17

SÁBADO

18

DOMINGO

19

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Cierro con amor lo que termina.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

¿Qué elijo crear el año que viene?

LUNES

20

MARTES

21

MIÉRCOLES

22

JUEVES

23

VIERNES

24

Nochebuena

SÁBADO

25

Navidad

DOMINGO

26

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Imagino mi siguiente año con alegría.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

LA PREGUNTA DE LA SEMANA

Si mi año fuera un libro, ¿cómo se llamaría este capítulo?

LUNES

27

MARTES

28

MIÉRCOLES

29

JUEVES

30

VIERNES

31

Fin de año

SÁBADO

1

DOMINGO

2

MI ELECCIÓN DE LA SEMANA

“Escribo mi siguiente capítulo.”

☐ L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D

Lo que elegí este mes

Relee tu mes. No para calificarte: para ver todo lo que ya elegiste.

¿Qué elegí este mes desde lo que ya soy?

¿Qué solté?

¿Qué celebro?

Mi respuesta, hoy, a la pregunta del mes: ¿Quién elegí ser este año, y quién elijo ser en el que viene?

Mi año, en una mirada

Abre la carta que te escribiste en enero. Léela despacio. Luego responde:

¿Quién elegí ser este año?

¿Qué fue posible que antes no creía posible?

¿Qué elijo para el año que viene?

Mi palabra para 2028:

TU ÚLTIMA PREGUNTA

*Si cada semana fue una elección, ¿qué elijo crear en el
año que viene?*

No tienes que responder ahora. Solo elige.
Todos los días, otra vez.

Todo es posible. ¿Qué más es posible?

*“No espero a que el año cambie.
Lo elijo.”*

12 meses, 53 semanas, una pregunta a la vez.
No es una promesa. Es una elección.

IMAGINA · ELIGE · CELEBRA

Colección Cambio de Realidad

