

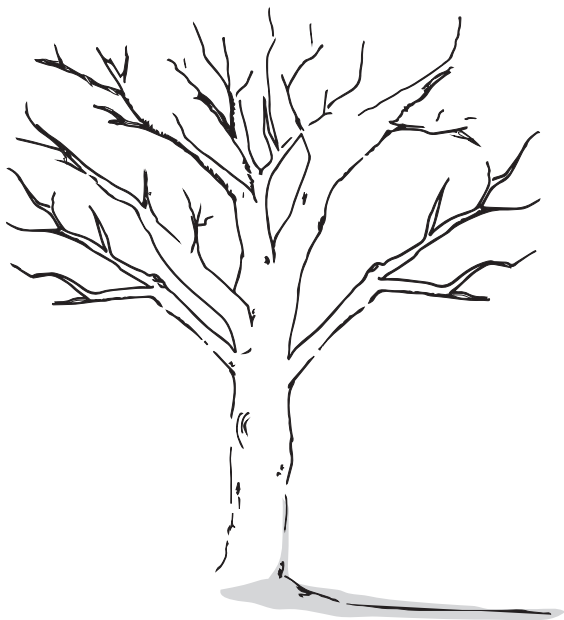
Tu
agenda
de las
pequeñas
revoluciones
2017



Este año quisiera invitarte a que retes la tendencia que muchas personas tienen a desconfiar de la alegría y del optimismo. En esta agenda encontrarás el lugar donde organizarte para poner en práctica, a diario, objetivos concretos y divertidos: reconocer y celebrar tus fortalezas, activarte, inspirarte, calmar tus emociones más explosivas... De la misma forma que hemos aprendido a cuidar de nuestro cuerpo, de nuestra parte física, estas páginas, bellamente ilustradas, te invitan a incorporar pequeñas rutinas para cuidar de tu mente, activarte, desconectar, protegerte de las emociones tóxicas, gestionar las emociones más explosivas (como la ira o el miedo), fortalecer tu autoestima o tu capacidad para superar obstáculos, mejorar las relaciones con los demás... Déjate inspirar y sorprender, día a día, por tu enorme capacidad para mejorar ese rincón del universo que eres tú.

¡FELIZ 2017!

ELSA PUNSET



ENERO

2017

UN MES PARA MOTIVARTE
Y ALCANZAR TUS METAS

*He tenido muchos problemas, pero la
mayoría nunca me han pasado.*

MARK TWAIN

1 DOMINGO



2 LUNES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 JUEVES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 VIERNES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

				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						

..... SÁBADO **7**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... DOMINGO **8**



9 LUNES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 MARTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13 VIERNES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14 SÁBADO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

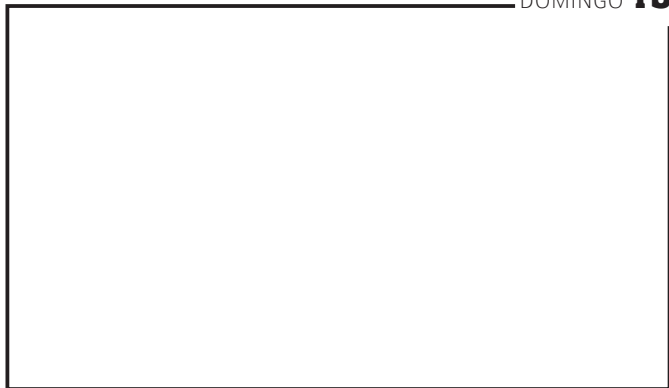
.....

.....

.....

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

DOMINGO **15**



..... LUNES **16**

