

CALENDARIO

2018

HAPPY NEW YEAR



Sanate *y* Sana



Tú también te puedes sanar

DICCIONARIO DE LAS
ENFERMEDADES
EMOCIONALES

SIGNIFICADO, DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTOS

2018

Enero

- ## 7 Reglas de Vida
- 1** **Haz las paces con tu pasado**
Para que no te arruine tu presente
 - 2** **Lo que otros piensan de ti**
No es de tu incumbencia
 - 3** **El tiempo cura casi todo**
Date tiempo
 - 4** **No compares tu vida con la de otros**
Y no los juzgues. Tu no tienes ni idea de cual es el propósito de su camino
 - 5** **Deja de pensar tanto**
Esta bien no tener todas las respuestas. Estas vendrán a ti cuando menos te lo esperes
 - 6** **Nadie es responsable**
de tu felicidad mas que tu mismo
 - 7** **Sonríe, tu no tienes**
todos los problemas del mundo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
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				

2018

Febrero

Tu Propósito



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			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				



9 PLANES PARA TU CRECIMIENTO PERSONAL

1. RENUNCIA A UN MAL HÁBITO.
2. APRENDE UNA HABILIDAD NUEVA.
3. CONOCE UN LUGAR NUEVO EN TU CIUDAD.
4. LEE UN LIBRO COMPLETO.
5. PRUEBA UNA COMIDA NUEVA.
6. LLAMA A QUIEN QUE NO VES HACE TIEMPO.
7. TOMA UNA RUTA NUEVA AL TRABAJO.
8. AYUDA A ALGUIEN QUE NO PUEDA DEVOLVERTE EL FAVOR.
9. AGRADECE CADA DÍA ALGO DIFERENTE.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			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	



Principios de un egoísta

-
- 1 ES INCAPAZ DE AMAR A OTRO. SOLAMENTE SE AMA A SÍ MISMO.
 - 2 IMPONE. UTILIZA Y MANIPULA A LOS DEMÁS EN SU PROVECHO.
 - 3 ES UNA PERSONA EGOCÉNTRICA, INSEGURA, ARROGANTE Y DICTATORIAL.
 - 4 CULPA A LOS DEMÁS DE SUS ERRORES Y PROBLEMAS.
 - 5 HAY QUE HACER LO QUE DIGA, SIN OPOSICIÓN ALGUNA.
 - 6 MANIPULA SU ENTORNO PARA QUE LOS DEMÁS CREAN QUE LES BENEFICIA LO QUE HACE.
 - 7 SIENTE QUE EL MUNDO DEBE GIRAR EN TORNO A ÉL O ELLA.
 - 8 SE HA ACOSTUMBRADO MÁS A RECIBIR QUE A DAR.
 - 9 HACE LO QUE LE DA LA GANA, SIN TAN SIQUIEBA PREGUNTARSE SOBRE LOS EFECTOS QUE SUS ACCIONES TENDRÁN SOBRE OTROS.
 - 10 NO SE DA EL TRABAJO DE PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO, SINO QUE INTERPRETA LO QUE LE DICEN TENIENDO EN CUENTA SUS PROPIAS IDEAS.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						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						

2018

Mayo

CONTROLA TU MENTE
OLVIDA TUS LÍMITES
NUTRE TU CUERPO
SIENTE TU FORTALEZA
TOMA EL RIESGO
ALCANZA TUS METAS
NOQUEA TUS MIEDOS
CULTIVA HÁBITOS
IGNORA LO NEGATIVO
ASUMES EL RETO?

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	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			

TIEMPO

1. **DECIDE A DONDE QUIERES IR,** es decir, tus objetivos.
2. **PLANIFICA TUS ACTIVIDADES** para llegar allí.
3. **ASIGNA A CADA UNA SÓLO EL TIEMPO JUSTO.**
4. **COMIENZA POR LA MÁS IMPORTANTE.**
5. **SIGUE TU PROGRAMA,** salvo que surja algo más importante.
6. **HAZLO YA,** no lo dejes para luego.
7. **CONCÉNTRATE EN UN SÓLO ASUNTO.**
8. **ACABA LO QUE COMIENCES.**
9. **HAZ EL MEJOR USO DE TU PRÓXIMO MINUTO.**
10. **TÓMATE TIEMPO PARA TI MISMO?** desarróllate, disfruta, vive.

2018

Junio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				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	

¿Qué se logra con la inteligencia emocional?

- Saber cuándo se tienen pensamientos negativos e identificar los cambios de humor.
- Hacer uso del diálogo interior para controlar los estados emocionales.
- Recuperarse rápido después de un contratiempo.
- Abandonar o cambiar hábitos inútiles.
- Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas.
- Cumplir con lo que se decide.
- Tener la habilidad de resolver conflictos, proporcionando apoyo y consejo a los demás cuando es necesario.
- Mostrar comprensión hacia los demás, reconocer la angustia en los demás.

2018

Julio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						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

Cada emoción tiene un propósito

El Miedo:

- Nos motiva a actuar para evitar consecuencias negativas.

La Ira:

- Nos motiva a luchar contra los errores y la injusticia, y poner límites.

La Tristeza:

- Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los demás.

La Repulsa:

- Nos motiva a demostrar que no podemos aceptar algo.

La Curiosidad:

- Nos motiva a explorar y aprender.

La Sorpresa:

- Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado.

La Alegría:

- Nos motiva a reproducir ese acontecimiento.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		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		

2018

Septiembre

Instrucciones PARA VIVIR EN LA TIERRA

-  **Sé como el sol...**
LEVANTATE TEMPRANO Y NO TE ACUESTES TARDE.
-  **Sé como la luna...**
BRILLA EN LA OSCURIDAD.
-  **Sé como los pájaros...**
COME, CANTA, BEBE Y VUELA.
-  **Sé como las flores...**
ENAMORADAS DEL SOL, PERO FIELES A SUS RAÍCES.
-  **Sé como la fruta...**
BELLA POR FUERA, SALVABLE POR DENTRO.
-  **Sé como el día...**
LLEGA Y SE RETIRA, SIN ALANDES.
-  **Sé como el río...**
SIEMPRE HACIA ADELANTE.
-  **Sé como la luciérnaga...**
AUNQUE PEQUEÑA, EMITE SU PROPIA LUZ.
-  **Sé como el agua...**
BUENA Y TRANSPARENTE.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					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



Importancia de las emociones

- La Alegría**
 - Nos motiva a reproducir ese acontecimiento.
- La Sorpresa**
 - Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado.
- La Curiosidad**
 - Nos motiva a explorar y aprender.
- El Miedo**
 - Nos motiva a actuar para evitar consecuencias negativas.
- La Ira**
 - Nos motiva a luchar contra los errores y la injusticia, y poner límites.
- La Tristeza**
 - Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los demás.
- La Repulsa**
 - Nos motiva a demostrar que no podemos aceptar algo.

2018 *Octubre*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
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				

2018

Noviembre

15 COSAS QUE NECESITAS ABANDONAR PARA SER FELIZ

- ☆ Deja de lado las creencias limitadoras
- ☆ Deja de vivir de acuerdo a las expectativas de los demás
- ☆ Desapego del apego
- ☆ Lo pasado, pasado
- ☆ Abandona tus excusas
- ☆ Abandona tus miedos
- ☆ Olvídate de las etiquetas
- ☆ Abre tus resistencia al cambio
- ☆ Renuncia a tu necesidad de impresionar a los demás
- ☆ Olvida el lujo de criticar
- ☆ Deja de quejarte y resuélvelo
- ☆ Abandona la charla autodestructiva
- ☆ Deja de culpar a los demás
- ☆ Renuncia a tu necesidad de control
- ☆ Renuncia a tu necesidad de tener siempre la razón

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			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		

2018

Diciembre

Todo lo que te molesta de otros seres, es quizá solo una proyección de lo que no has resuelto de ti mismo!
-Siddharta Gautama-

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					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						