

MI CALENDARIO DE VIDA

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

INSTRUCCIONES DE USO

- El juego de Inteligencia de Vida, es un juego de vida de pequeñas acciones que te encaminen hacia una vida positiva y vayan poquito a poco ayudándote con tus hábitos y actitud a Ser más Feliz.
- Cada día podrás leer la tarjeta que corresponde a la actividad del día, es una lectura inspiradora, para acompañarte y orientarte en este proceso de cambio.
- Ve haciendo un tic en aquello que hayas realizado cada día, y es importante que al menos estén por encima de 20 realizadas cada mes.
- Recuerda que los hábitos son los que hacen que construyamos una vida.
- Si algún día no lo haces no pasa nada, sé amable contigo y continua al día siguiente.
- Habrá tareas como meditar que se realizan todos los días.
- Y habrá días que quieras incorporar algún habito más, hazlo siempre y cuando te ayude.
- Te deseo un Feliz Camino de cambio hacia una Vida Inteligente, Positiva y Feliz.

ANA ASENSIO



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

RESPIRACIÓN

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

RESPIRACIÓN

La respiración es la conexión que tiene nuestro cuerpo con la vida, la respiración es tan importante que además de oxigenar nuestros tejidos, y estar en conexión con el funcionamiento de nuestro latido cardíaco, la respiración interviene en la regulación de nuestro sistema nervioso, es capaz de calmarlo o activarlo.

Si dominamos la técnica de la respiración, si somos consciente de nuestra respiración, si cuidamos el diafragma, el abdomen, la entrada de aire, y el vaciado del mismo nuestra calidad de vida, y nuestra salud física y emocional.

Es básico re-aprender a respirar, y para este primer ejercicio te recomiendo que diariamente realices 50 respiraciones a tu ritmo y diafragmáticamente, es decir respira metiendo el aire hasta el abdomen, hasta donde puedas, poco a poco el diafragma ira relajándose. Respirar mejorará mucho el estrés y las sensaciones de ansiedad. Respira y Empieza a Vivir!!!

Ana Asensio



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio



M E S 1

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Descansa concientemente	Bienvenid@, Has llegado, empieza tu autocuidado	Prepara tu Agenda de Vida con mimo	Recuerda y escribe :”Todo es posible”	Agradece una cosa del dia	Respira minuto cada día conscientemente	Expresa algo importante para ti
Organiza esa parte de tu casa que quieres	Vacía, dona, desprendete, regala y suelta	Busca un rato en Silencio y observa tus sensaciones	Realiza una lectura inspiradora	Crea un listado de palabras de lo que quieres atraer	Realiza esa llamada pendiente	Medita 5 minutos al día a partir de hoy
Realiza esa acción que tienes pendiente	Recuerda: Para y Respira	Hoy toca ser Muy amable contigo	Hoy dedica especial atención a observar tu paisaje diario	Soríe y sonríete hoy con quien te cruces y cuando te mires al espejo	Realiza un ejercicio de escucha consciente	Practica algún deporte o actividad física
Atención a tu alimentación: observa la cantidad que comes	Haz algo que te encante	Hoy realiza 1 actividad en slow, a camara lenta	Hoy dedica palabras bonitas a otras personas	Realiza algo por alguien de manera altruista	Aprende algo nuevo	Realiza una lectura inspiradora



M E S 2

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Descansa	Atención a los momentos especiales del día	Recuerda: haz una cosa por vez	Siente, sonríe y suelta	Agradece cosas al día	Respira, 5 minutos al día a partir de hoy	Hoy es un buen momento para sentir y observar
Hazte un regalo	Perdona, suelta, deja ir y libérate	Busca un rato en Silencio	Abraza hoy de corazón a corazón	Crea un listado de palabras de lo que quieres atraer	Realiza esa conversación pendiente	Hoy es un día para hacer una relajación tumbado y con música
Realiza esa acción que tienes pendiente	Recuerda: Para y Respira	Hoy toca ser Muy amable contigo	Hoy dedica especial atención a observar aquello que te sucede	Mira a los ojos a tus personas cercanas cuando escuches o hables	Realiza un ejercicio de escucha consciente	Practica algún deporte o actividad física
Atención a tu alimentación: alimentos con triptófano y magnesio	Haz algo que te encante	Hoy realiza dos actividades en slow, a cámara lenta	Hoy dedica palabras bonitas a otras personas	Haz algo desinteresadamente	Aprende algo nuevo y atiende plenamente disfrutando	Abre tu corazón y comparte tu experiencia con alguien o con tu diario



VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

M E S 3

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Descansa conscientemente	Siéntete Bell@, cuidate especialmente hoy	Aprende algo nuevo que te guste	Recuerda y escribe los momentos especiales del día	Agradece dos cosas del día	Haz 50 respiraciones cada día a partir de hoy	Abraza de corazón a corazón
¿Qué te propones esta semana?	Frase: "La perseverancia trae ventura"	Busca un rato en Silencio consciente	Realiza una lectura inspiradora y compartela	Crea un listado de palabras de lo que quieres atraer	Realiza esa acción pendiente	Baila, mueve tu cuerpo, suéltalo, sientete ágil
Hoy toca decirte algo bonito y bello, escríbelo!	Recuerda especialmente hoy: Para y Respira	Hoy toca ser Muy amable contigo	Hoy dedica especial atención a observar sin juzgar	Sonríe hoy cada vez que suene el teléfono y contestes la llamada	Realiza un ejercicio de escucha consciente	Practica algún deporte o actividad física
Atención a tu alimentación durante la semana: modo de preparación de tus comidas	Haz algo que te encante y te llene profundamente	Hoy realiza tres actividades en slow, a camara lenta	Hoy dedica palabras bonitas a otras personas	Realiza algo por alguien de manera altruista	Aprende algo nuevo y compártelo o comparte algo que sepas	Piensa y planifica un reto que te apetezca hacer



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

M E S 4

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Revisa tus propósitos y actualiza	Disfruta con apertura del día de hoy	Atención!, haz una cosa por vez	Recuerda y escribe :Confío en la Vida	Agradece varias cosas del día y compártelo	Escribe tu frase inspiradora: "Lo conseguimos..."	Descansa
Actualiza a esa parte de tu casa	Recuerda : "El que no sueña no es realista"	Busca un momento de sentir	Realiza una lectura inspiradora	Crea una lista de bellos deseos	Realiza esa conversación pendiente	Respira 10 minutos al día a partir de hoy
Realiza esa acción que tienes pendiente	Recuerda: Eres un regalo de Vida	Hoy toca ser Muy amable contigo	Hoy dedica especial atención a dedicarte amor	Sonríe internamente, sé cómplice de ti, de lo que vales	Realiza un ejercicio de comunicación consciente	Practica algún deporte o actividad física
Atención a tu hidratación	Date un capricho	Hoy realiza 1 actividad en slow	Hoy atiende a las cosas bellas que recibes de los demás	Realiza algo por alguien de manera altruista	Hoy crea, haz algo tuyo, espontáneo y creativo	Hoy realiza un paseo consciente



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

M E S 5

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Conecta con la energía vital encuentra algo que te ilusiones	Recuerda y escribe: "Todo está Bien"	Prepara algo para ti con mimo	Recuerda y escribe : "Todo es posible"	Agradece una cosa del dia	Lee acerca de la meditación	Descansa
Organiza esa parte de tu casa	Vacía, dona, despréndete, regala y suelta	Busca un rato en Silencio	Realiza una lectura inspiradora	Crea un listado de palabras de lo que quieres atraer	Realiza esa llamada pendiente	Medita 15 minutos al día a partir de hoy de manera consciente
Realiza esa acción que tienes pendiente	Recuerda: Para y Respira	Hoy toca ser Muy amable contigo	Hoy dedica especial atención a observar tu entorno	Soríe y sonríete hoy con quien te cruces y cuando te mires al espejo	Realiza un ejercicio de escucha consciente	Practica algún deporte o actividad física
Atención a tu alimentación	Haz algo que te encante	Hoy realiza dos actividades en slow	Hoy dedica palabras bonitas a otras personas	Realiza algo por alguien de manera altruista	Aprende algo nuevo	Realiza una lectura inspiradora



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

M E S 6

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Practica una postura de poder, erguido, sacando pecho	Refuerzate y date mensajes de ánimo	Prepara un plan especial para ti o para compartir	Recuerda y escribe :”Todo pasa y todo llega”	Utiliza por favor, y gracias con intención profunda	Respira 100 veces cada día contándolas	Descansa
Recicla, dona, vacía	Preparate para perdonar y perdonarte	Siente tus emociones, vienen y van	Disfruta una Película inspiradora	Observa tu entorno con la distancia de una obra de teatro	Toma decisiones que necesites	comienza a meditar 5 minutos al día a partir de hoy
Realiza esa acción que tienes pendiente	Recuerda: Disfruta la Vida con todos sus momentos	¿qué mensajes te das? atiende a cómo te hablas y no te juzgues, observa	Hoy dedica especial atención a observar tus hábitos	Atiende a las relaciones tóxicas y despídete de ellas	Hoy presta especial atención a responder u No reaccionar	Practica algún deporte o actividad física
Atención a tu Nutrición, y a los alimentos que tomas	Haz algo que te encante y te haga sentir muy tu	Hoy realiza 3 actividades en slow	Hoy ayuda a alguien de manera voluntaria	Hoy agradece a las personas de tu entorno algo personalizado	Hoy te preparas para un nuevo renacer	Imagínate en 5 años, cómo te gustaría Ser



M E S 7

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Hoy pasamos a a la acción: organiza una semana realista	Sana tus relaciones y libérate de cargas emocionales	Despídete de aquello que quieres soltar	Recuerda :”El que no cree en los milagros no es realista	Agradece durante el dia	Respira 100 veces cada día conscientemente	Descansa consciente mente
Haz un listado de opciones para tu verano	Observa tu relación de pareja o de amistad	Observa tu relación con tu entorno	Silencio Consciente	Recuerda: ”NO Hacer ya es hacer”	Discierne entre lo que se ouede cambiar y lo que es necesario aceptar	Medita 5 minutos al día a partir de hoy
Actitud, es lo más poderoso que tenemos	Recuerda: Paciencia y serenidad	Hoy toca pasear y sentir los pasos, el aire, el sol...SENTIR	Hoy sé consciente de tu exigencia, y sé tu mejor amigo	Vive un día sin quejas	Juego ”Haz como si....”. haz hoy el papel de quien te gustaría ser	Realiza Ocio saludable
¿Atención a tu alimentación: ¿cómo comes? ¿rapido? ¿solo? ¿a la misma hora?	Escribe los propositos para el día	Haz una meditación en movimiento, ”meditación del corazón Osho”	Hoy llama a esa persona de la que te acuerdas o si no está escríbele una carta	Juego para relajarte: Baila como si fueras de goma al ritmo de música	Haz un listado de las emociones que se instalan en ti con mayor frecuencia	Haz una meditación guiada para tus emociones. Aplicaciones y youtube



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

M E S 8

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Organiza una rutina amable y realista	Disfruta el momento presente	Recuerda: "La vida es Ahora"	Recuerda y escribe : "Sin acción no hay cambio"	Agradece varias cosa del dia	Practica "la Respiración cuadrada"	Descansa conscientemente, mental y físicamente
Aprovecha para Hacer Nada	Conecta con la No productividad y entrégate al SER.	Déjate mimar, déjate ayudar	Realiza una lectura inspiradora	Reflexiona con calma, y toma decisiones serenas	Realiza ese plan pendiente	Medita 10 minutos al día a partir de hoy
Déjate sorprender y ábrete al milagro de la vida, confía	Recuerda: Goza y Disfruta	Hoy toca ser Muy amable contigo	Hoy dedica especial atención la calma y serenidad	Reconcílate contigo, con la vida y con los que te rodean	Haz un plan diferente fuera de la rutina habitual	Desarrolla la Aventura, la novedad, ...
Atención al cuidado personal	Recuerda, es saludable tener proyectos e ilusiones	¿qué harías si te quedarán 2 semanas de vida?	Recuerda: "Haz lo que puedas" sé amable contigo	Cultívate: fórmate e invierte en ti	Conviertete en un experto de ti y saca tu mejor versión	Sé tu mejor amig@



M E S 9

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Siéntete útil	Date ese capricho que te apetece	Prepara un viaje o una aventura	Recuerda y escribe :Si lo puedo imaginar, lo puedo crear	Agradece todas las cosas maravillosas del día	Respira 10 minutos cada día	Descansa conscientemente
Realiza actividades ociosas con las que disfrutas	Durante el día de hoy haz una pausa entre acción y acción	Busca un rato en Silencio y conecta con tu corazón	Realiza una lectura inspiradora	Crea un listado de palabras de lo que quieres atraer	Realiza esa llamada pendiente	Medita 15 minutos al día a partir de hoy
Hoy hazte consciente de tus emociones	Recuerda: Para y Respira	Hoy sana tus relaciones, pide perdón y perdónate	Hoy dedica especial atención a observar tus pensamientos	Soríe y sonríete hoy con quien te cruces y cuando te mires al espejo	Hoy realiza un ejercicio de relajación muscular	Practica algún deporte o actividad física
Atención a tu alimentación: qué tipo de alimentos comes por la noche	Haz algo que te encante y te haga disfrutar	Hoy haz un listado de propositos que sientes dentro	Hoy haz un listado de todo lo maravilloso que hay en ti	Realiza algo por alguien de manera altruista y que sabes no te devolverá	Aprende algo nuevo	Hoy toca mucha amabilidad contigo y quererte mucho pensando en todas esas cualidades que tienes



M E S 1 0

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Empieza la semana bailando Rock	Haz una cosa por vez, elimina la multitarea	Prepara un ritual de autocuidado con mimo	Recuerda y escribe :Dios escribe recto con líneas torcidas	Agradece varias cosa del día y de tu vida	Respira 10 minutos cada día	Descansa física y mentalmente
Refuerzate y anímate por todos estos hábitos y acciones de vida saludable	Hoy atiende a tus sensaciones y camina descalzo lentamente	Busca un rato en Silencio y conecta con la Aceptación de lo que en este momento sucede	Hoy una sesión de wellness en casa o en un SPA	Haz un recorrido hacia atrás y mira todo lo que has aprendido	Realiza esa llamada pendiente desde el amor	Medita 15 minutos al día a partir de hoy
Realiza esa acción que tienes pendiente	Recuerda: Para y Respira	Hoy toca ser tu mejor amig@ y decirte cosas bonitas	Hoy dedica especial atención a observar tus posturas	Hoy riete a carcajadas, practica larisoterapia o reirte muchísimo por "nada"	Transmite alguna noticia positiva	Practica algún deporte o actividad física
Atención a tu alimentación: qué cantidad comes	Haz algo que te encante y te haga sentir feliz	Prepara un ritual de belleza y atiende a tu imagen exterior también	Hoy dedica palabras bonitas a otras personas	Realiza algo por alguien de manera altruista	Aprende algo nuevo	Realiza una lectura inspiradora



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

M E S 11

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Comienza la semana con energía y movimiento, estírate	Hoy atiende especialmente a mirar a los ojos de otras personas, sin juzgar	Respetar tus emociones, y gestiona lo que sientas	Recuerda y escribe :”el que no cree en los milagros, no es realista	Haz un recorrido de todo lo que has conseguido	Realiza la respiración en tiempos, coges aire en 2 segundos y sueltas en 4	prepara algo especial para alguien especial
Reorganiza tu casa y cambia todo lo que quieras	Hoy realiza una tarea del hogar como si de un acto de amor se tratara	Busca un rato en Silencio para ti	Hoy vive un día sin juicios hacia ti y hacia los demás, haz lo que puedas	Crea un listado del tipo de personas de lo que quieres atraer	Hoy pasa a la acción a aquello que llevas tiempo queriendo hacer	Medita 20 minutos al día a partir de hoy
Hoy presta especial atención a tus creencias limitantes	Recuerda: Para y Respira antes de actuar	Hoy toca ser Muy amable contigo y perdonarte	Hoy dedica especial atención a observar tu comunicación qué dices y cómo lo dices	Hoy practica posturas de Poder que te cargan de fuerza y energía	Hoy es un día para empatizar y comprender	Practica algún deporte o actividad física: camina a marcha ligera
Atención a tu alimentación: qué alimentos comes con más frecuencia	Haz algo que te encante en el exterior, al aire y con el sol	Hoy aprovecha para relaizar una acción artística y de tacto con arcilla por ejemplo...	Hoy dedícate palabras bonitas a ti mism@	Pon la mano en tu corazón y conecta con el maravilloso ser que eres	Investiga y escucha música nueva que te encante	Realiza una lectura diferente a la habitual y que te inspire



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

M E S 1 2

CALENDARIO DE HÁBITOS DE VIDA INTELIGENTE CREADO POR ANA ASENSIO
WWW.VIDASENPOSITIVO.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Comienza la semana con la sensación de llegar a la meta	Ábrete al amor, ábrete a que te quieran, ábrete a recibir ayuda	Prepara un nuevo proyecto con mimo y alegría	Recuerda y escribe :El momento mas oscuro de la noche de la vida, sucede un instante antes del amanecer	Agradece una cosa del dia	Haz ejercicios de atención plena durante el día	Disfruta contigo
Hoy haz un homenaje a la Calma y a la Paz	Hoy despídete de manera sana de eso que llevas tiempo queriendo soltar	Busca un rato en Silencio y conecta contigo	Haz algo muy diferente a lo que sueles hacer y que te resulte interesante	Cuida y protege tu descanso y tu sueño	Recuerda tener presente proyectos, metas, ilusiones	Medita 20 minutos al día a partir de hoy
Realiza esa acción que tienes pendiente y que deseas cerrar	Recuerda siempre: Para, Respira, Decide y Actúa	Recuerda que tu no eres tus pensamientos	Hoy dedica especial atención a observar tu paciencia	Recuerda que la respuesta está en ti	Realiza un ejercicio de escucha consciente sin juzgar	Practica algún deporte o actividad física: Estiramientos y flexibilidad
Atención a tu alimentación: cuantos alimentos crudos comes	Haz algo que siempre deseaste harías	Respétate y quíete simple, eres lo más valioso que tienes	Acepta y acoje a la vida como viene, y aprende a discernir	Hoy atiende a tu risa y especialmente la de carcajadas	Comparte con personas que te sumen	Sé Feliz