

CALENDARIO MINDFULNESS

2026



CREA UNA VIDA AMABLE.
QUE TU SER DIBUJE EL MAPA.
QUE TU MENTE Y TU CORAZÓN SE
SINTONICEN.
QUE CADA ESPACIO QUE HABITES SEA
UN ESPACIO SAGRADO.
Y RECUERDA QUE CADA VEZ QUE TE
DISTRAIGAS, O TE PIERDAS POR EL
CAMINO, SOLO DEBES RECORDAR QUE...
“LA BRÚJULA ES TU CORAZÓN”
QUE ASÍ SEA.

2026





DURANTE ESTE MES COMPROMÉTETE CON AQUELLO QUE TE HAGA CRECER.

¿SABES QUÉ ES LO MEJOR PARA TI?

MÁS ALLÁ DE LAS PRISAS Y URGENCIAS DE LA VIDA DIARIA, MÁS ALLÁ DE LA PAREJA, DE LOS HIJOS Y EL TRABAJO...

¿HACE CUÁNTO QUE NO TE PARAS A SENTIR QUÉ ES LO MEJOR PARA TI, PARA ESTE MOMENTO DE TU VIDA?

¿QUÉ TE DA PAZ?

¿QUÉ TE HACE FELIZ?

PARA UNOS SEGUNDOS Y SIENTE...

ENERO

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
29	30	31	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	1	



DURANTE ESTE MES, ESCUCHA.
SOLO PUEDES ESCUCHAR SI PERMANECES EN SILENCIO.
LOS ESPACIOS DE SILENCIO TE PERMITEN CONECTAR CON TU CORAZÓN, SER CONSCIENTE DE QUE
EL ALMA HABITA EN TU CUERPO Y SE EXPERIMENTA EN ESTA REALIDAD. EN EL
SILENCIO FÉRTIL SÓLO LO ESENCIAL PERMANECE Y EL ANHELO
PROFUNDO DEL ALMA NOS RECUERDA CUAL ES EL PRÓXIMO
PASO, SIN INTERFERENCIAS NI RUIDOS. LA VERDAD Y LA
BELLEZA COBRAN SENTIDO Y SE FUSIONAN TRASCENDIENDO
LA MENTE Y SUS HISTORIAS.

FEBRERO

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
27	28	29	30	31	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	1	2	



DURANTE ESTE MES FLORECE PARA TI.
AUNQUE DE ESA FORMA EMBELLEZCAS AL MUNDO, HAZLO POR TI, PORQUE TU VIDA MERECE TU
MEJOR VERSIÓN, SIENTE LA PAZ Y LA ALEGRÍA DE SER TU, CON TODAS TUS CIRCUNSTANCIAS, SIN
JUZGAR LO QUE HAY O LO QUE FALTA...
HOY ESTAS AQUÍ, RESPIRANDO, SINTIENDO, VIVIENDO...
¿NECESITAS MÁS MOTIVOS?

MARZO

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
23	24	25	26	27	28	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	1	2	3	4	5	



NO HAY NADA MÁS DESTRUCTIVO QUE AQUEL QUE NO PUEDE VER SU PROPIA BELLEZA.
CUANDO NO VEMOS LA BELLEZA QUE HABITA EN NOSOTROS ES MUY DIFÍCIL QUE PODAMOS
OBSERVARLA EN OTROS O EN EL MUNDO. NOS CONVERTIMOS EN BUSCADORES DE DEFECTOS Y
DEJAMOS DE VER LO ESENCIAL. OBSERVA LA BELLEZA QUE ERES, ERES UN SER SIN IGUAL, CON TODO
LO QUE EN TI HABITA.
DURANTE ESTE MES OBSERVA LA BELLEZA DE AQUELLOS QUE TE RODEAN, DE LOS LUGARES QUE
TRANSITAS, DE LOS
ESPACIOS QUE CONSTRUYES.

ABRIL

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
30	31	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	1	2	3	



RODÉATE DE GENTE QUE TE HAGA CRECER... PERSONAS QUE CONVIERTAN TU VIDA EN UNA AVENTURA, EN UN CAMINO DE CRECIMIENTO, GENTE QUE SUME A TU VIDA Y NO QUE RESTE. RODÉATE DE QUIEN TE EXPANDA EL PECHO, CON QUIEN RÍAS, LLORES, BAILES, CON QUIEN PUEDAS ESTAR EN SILENCIO Y DISFRUTARLO.

RODÉATE DE AQUELLAS PERSONAS QUE TE PERMITAN SER TÚ, QUE NO QUIERAN CAMBIARTE, QUE AMEN TUS DEFECTOS Y TUS VIRTUDES, SIMPLEMENTE PORQUE SON TUYOS, PORQUE SON PARTE DE TU EXPERIENCIA EN ESTE MUNDO.

DURANTE ESTE MES RODÉATE DE GENTE QUE TE HABLE, TE MIRE Y TE TRATE CON AMOR.

MAYO

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
27	28	29	30	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	



VOLVER A CASA, ES VOLVER A TI, A TU CENTRO,
A TU ESENCIA, A ESE LUGAR DONDE SOLO HABITA LA CALMA... PARA ELLO, LOS ESPACIOS DE
SILENCIO EN TU DÍA A DÍA CUMPLEN UN PAPEL FUNDAMENTAL.
MEDITAR TE CONECTA CON TU ESENCIA, CON AQUELLO QUE HABITA MÁS ALLÁ DE LO APARENTE.
NO TIENES QUE HACER NADA EN ESPECIAL, SIMPLEMENTE PARA Y OBSERVA LOS JUICIOS QUE HACE
TU MENTE, SIN QUERER MODIFICAR TUS PENSAMIENTOS, TUS EMOCIONES O TUS SENSACIONES...
DURANTE ESTE MES INCORPORA LA MEDITACIÓN EN TU DÍA A DÍA.

JUNIO

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
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	1	2	3	4	5	



DURANTE ESTE MES DECIDE TRATARTE CON AMOR.

TRATARTE CON AMOR ES UNA DECISIÓN QUE SOLO DEPENDE DE TI. ANTE LA DUDA... TRÁTATE CON AMOR. ANTE LA EQUIVOCACIÓN... TRÁTATE CON AMOR. ANTE LOS DESPISTES Y EL OLVIDO... TRÁTATE CON AMOR. ANTE EL ARREPENTIMIENTO... TRÁTATE CON AMOR. ANTE LA CULPA... TRÁTATE CON AMOR.

OBSERVA CADA UNO DE LOS PENSAMIENTOS QUE LLEGAN

A TU MENTE Y TRANSFÓRMALOS DE MANERA
CONSCIENTE EN UN MENSAJE POSITIVO PARA TI,
UN MENSAJE DE AMOR Y OPTIMISMO.

JULIO

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
29	30	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	1	2	



DURANTE ESTE MES CREA UN ESPACIO SAGRADO.
LO SAGRADO ES TODO AQUELLO QUE PUEDE CONducIRNOS A UNA VERDAD MÁS PROFUNDA EN
NUESTRO INTERIOR, AQUELLO QUE PUEDE CONECTARNOS A NUESTRO SER ESENCIAL, ESE
RINCONCITO INTERNO O EXTERNO, QUE NOS CONECTA AL SER ESPIRITUAL QUE SOMOS EN
ESENCIA.
BUSCA UN LUGAR EN TU CASA DONDE
PUEDAS CREAR UN ESPACIO
DE RECOGIMIENTO Y CONEXIÓN
CON LO ESENCIAL.

AGOSTO

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
27	28	29	30	31	1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24/31	25	26	27	28	29	30	



DURANTE ESTE MES REGÁLATE UNA VIDA LLENA DE MOMENTOS AMABLES.
RESPUESTAS AMABLES.
MIRADAS AMABLES. LUGARES AMABLES. PERSONAS AMABLES...
UNA VIDA QUE PUEDAS AMAR...
SOLO DEPENDE DE TI...

SEPTIEMBRE

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
31	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	1	2	3	4	



DURANTE ESTE MES CREA ESPACIOS DE AMABILIDAD EN LOS QUE PUEDES ESTAR UNOS MINUTOS
EN PLENA ATENCIÓN A TU CUERPO.

PUEDES SENTARTE CÓMODAMENTE EN UNA SILLA O EN UN COJÍN EN EL SUELO. DIRIGE AHORA
TU ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN... DESCANSA EN LA CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO DEL
CUERPO MIENTRAS INSPIRAS Y EXHALAS... EN CADA EXHALACIÓN DEJA QUE TU CUERPO SE
AFLOJE... PERMANECE UNOS INSTANTES EN TU RESPIRACIÓN...

A CONTINUACIÓN, RECORRE TU CUERPO DE ABAJO HACIA ARRIBA DETENIÉNDOSE UNOS
INSTANTES EN CADA SITIO...

PARA FINALIZAR, AGRADECE LA EXPERIENCIA.

OCTUBRE

2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

28	29	30	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	1



DURANTE ESTE MES REALIZA TODAS LAS ACCIONES DE NUESTRO DÍA A DÍA DESDE EL AMOR QUE
ERES.

POR LA MAÑANA AL DESPERTARTE, LAS PRIMERAS PALABRAS QUE DICES A TUS HIJOS O A TU PAREJA,
UNA VOZ AMABLE, UN GESTO AMOROSO, UNA SONRISA EN LOS LABIOS Y EN LOS OJOS... EL PRIMER
PENSAMIENTO QUE TE REGALAS CUANDO TE MIRAS AL ESPEJO...

Y ASÍ EL DÍA SIGUE...

SIEMPRE PUEDES AMAR, PORQUE ESO ES LO QUE ERES, AUNQUE TE HAYAS PUESTO MIL CORAZAS Y
MIL MÁSCARAS PARA PROTEGERTE DEL DOLOR,
ERES AMOR.

NOVIEMBRE

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
2	3	4	5	6	7	1/8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	1	2	3	4	5	6	



DURANTE ESTE MES ELIGE TUS FINALES EN TIEMPO Y FORMA.
NOS ENSEÑARON A ELEGIR LOS COMIENZOS Y ESPERAR LOS FINALES COMO ALGO AJENO A
NUESTRA VOLUNTAD O INTENCIÓN, COMO SI NO DEPENDIERA DE NOSOTROS, COMO SI ALGO
EXTRAÑO Y MISTERIOSO TUVIERA EL PODER DIVINO DE DECIDIR SOBRE NUESTRAS VIDAS.
DECIDE CONSCIENTEMENTE QUE NECESITA UN CIERRE EN TU VIDA Y HAZ SITIO PARA LO NUEVO...

DICIEMBRE

2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
30	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	1	2	3	

CALENDARIO

2026



DHARMA360