



M&M MENTALIZIRIO



Nombre del propietario:

---

---

---

---

[mentalirio.com](http://mentalirio.com)

MES \_\_\_\_\_

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| D | L | M | M | J | V | S |
|---|---|---|---|---|---|---|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

# Reb

En una llanura vivía un majestuoso carnero llamado Reb Su lana era de un blanco immaculado, y sus cuernos, enroscados y fuertes, parecían tallados en mármol. Reb no era un carnero común; él era el guardián de las colinas, un espíritu ancestral en forma animal, encargado de mantener el equilibrio entre los seres de la tierra y los misterios del mundo espiritual.

Reb había sido testigo de generaciones de pastores y aldeanos que habitaban las tierras a su alrededor. Observaba con ojos sabios y compasivos cómo vivían, trabajaban y, a veces, olvidaban el valor de la armonía con la naturaleza. En aquellos tiempos, un joven pastor llamado Samuel cuidaba de su rebaño en las colinas. Samuel, de corazón noble pero espíritu inquieto, solía buscar respuestas a sus preguntas sobre la vida en las estrellas y el viento. Su curiosidad lo llevaba a vagar hasta altas horas de la noche, intentando desentrañar los secretos del universo.

Una fría noche de invierno, cuando la luna estaba alta y el silencio envolvía la llanura, Samuel encontró a Reb al pie de una colina. El carnero, con su imponente presencia, irradiaba una calma profunda. Samuel, sorprendido por la aparición de este ser majestuoso, se acercó con respeto. Reb, con una voz que resonaba como el eco de mil inviernos, dijo: "Samuel, la armonía entre el hombre y la naturaleza es frágil. El equilibrio se ha roto. La codicia y la ignorancia están perturbando el orden sagrado."

Samuel, impresionado y conmovido, preguntó: "¿Qué puedo hacer, sabio Reb, para restaurar el equilibrio?" El carnero respondió: "Debes aprender a escuchar la tierra y sus susurros. Debes enseñar a los tuyos a respetar la vida en todas sus formas y a entender que la verdadera riqueza no está en la posesión, sino en la conexión."

Determinación llenó el corazón de Samuel. Pasó los días siguientes escuchando atentamente los sonidos del viento y observando los signos de la naturaleza. Compartió con los aldeanos lo que había aprendido, hablando de la importancia de vivir en armonía con la tierra. Algunos lo escucharon con escepticismo, otros con esperanza.

Con el tiempo, las enseñanzas de Samuel comenzaron a arraigar en la comunidad. Los aldeanos aprendieron a valorar más la vida simple y el respeto por la naturaleza.

El invierno pasó y con la llegada de la primavera, la llanura floreció con un verdor renovado. Los arroyos volvieron a fluir con claridad, y los animales recuperaron su vigor. El equilibrio, poco a poco, se restauraba. Reb, el carnero sabio, observaba desde las colinas, complacido con los cambios.

Samuel se convirtió en un líder respetado, no por su fuerza, sino por su sabiduría y humildad. Los aldeanos comprendieron que la verdadera riqueza estaba en la armonía con la tierra y entre ellos. Y así, Reb continuó su vigilia eterna, sabiendo que mientras existieran almas dispuestas a escuchar, el equilibrio prevalecería.

En las noches de invierno, cuando el viento susurraba a través de las colinas, se podía escuchar la voz de Reb, recordando a todos la importancia de vivir en comunión con la naturaleza y sus espíritus, una lección que resonaría por generaciones.

Escribe tus comentarios respecto a la lectura

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











| Día | Tipo | Tiempo | Dificultad |
|-----|------|--------|------------|
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |
|     |      |        | ○ ○ ○ ○ ○  |

---



---



---



---

# Conteo de pasos

"El progreso se hace un paso a la vez."

2000 4000 6000 8000 10000 12000 14000 16000 18000 20000

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Creación de un Mantra Personal

Crea tu mantra mensual o semanal personalizado o inspírate con las siguientes palabras

Gratitud | Empatía | Reconciliación | Unión

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Repite esta frase cada día

# Establecimiento de Metas

Fecha: \_\_\_\_\_

Meta: \_\_\_\_\_

Acciones a tomar

---

---

---

---

Fecha límite: \_\_\_\_\_

Meta: \_\_\_\_\_

Acciones a tomar

---

---

---

---

Fecha límite: \_\_\_\_\_

Meta: \_\_\_\_\_

Acciones a tomar

---

---

---

---

Fecha límite: \_\_\_\_\_

# Planificación Semanal

MES: \_\_\_\_\_

META SEMANAL

| DIA       | ACTIVIDADES | HORARIO |
|-----------|-------------|---------|
| LUNES     |             |         |
| MARTES    |             |         |
| MIÉRCOLES |             |         |
| JUEVES    |             |         |
| VIERNES   |             |         |
| SÁBADO    |             |         |
| DOMINGO   |             |         |

MES: \_\_\_\_\_

META SEMANAL

| DIA       | ACTIVIDADES | HORARIO |
|-----------|-------------|---------|
| LUNES     |             |         |
| MARTES    |             |         |
| MIÉRCOLES |             |         |
| JUEVES    |             |         |
| VIERNES   |             |         |
| SÁBADO    |             |         |
| DOMINGO   |             |         |

MES: \_\_\_\_\_

META SEMANAL

| DIA       | ACTIVIDADES | HORARIO |
|-----------|-------------|---------|
| LUNES     |             |         |
| MARTES    |             |         |
| MIÉRCOLES |             |         |
| JUEVES    |             |         |
| VIERNES   |             |         |
| SÁBADO    |             |         |
| DOMINGO   |             |         |

MES: \_\_\_\_\_

META SEMANAL

| DIA       | ACTIVIDADES | HORARIO |
|-----------|-------------|---------|
| LUNES     |             |         |
| MARTES    |             |         |
| MIÉRCOLES |             |         |
| JUEVES    |             |         |
| VIERNES   |             |         |
| SÁBADO    |             |         |
| DOMINGO   |             |         |

# Identificación

¿Qué tan de acuerdo estás con las siguientes cualidades según tu personalidad?

Poco de acuerdo

Muy de acuerdo

|                     |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Empatía          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Resiliencia      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Integridad       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Creatividad      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Perseverancia    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Compasión        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Autodisciplina   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Humildad         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Confianza        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Paciencia       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Adaptabilidad   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Gratitud        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Valentía        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Honestidad      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Generosidad     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Optimismo       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Curiosidad      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Responsabilidad | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Amabilidad      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Determinación   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Mis logros

Escribe 5 logros completados en el mes, desde un levantarse por la mañana hasta un cambio de actitud ante una situación

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

















































# Resultados

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Aprendizajes            |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |
| Utilidad de esta agenda |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |
|                         |  |

# Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento por elegir nuestra agenda para acompañarte en tu viaje hacia el crecimiento personal y el éxito. Es un honor para nosotros ser parte de tu camino hacia una vida más plena y satisfactoria.

Al utilizar nuestra agenda, estás dando un paso valiente hacia el autodescubrimiento, la superación personal y la realización de tus sueños. Estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino y para brindarte las herramientas y la inspiración que necesitas para alcanzar tus metas más ambiciosas.

Tu dedicación a tu propio crecimiento y desarrollo es verdaderamente inspiradora, y nos llena de alegría saber que nuestra agenda está desempeñando un papel importante en tu viaje. Esperamos que encuentres en ella la claridad, la motivación y el impulso que necesitas para alcanzar tus objetivos y convertirte en la mejor versión de ti mismo.

Además, nos gustaría invitarte a compartir esta experiencia transformadora con los demás. Si has encontrado valor en nuestra agenda, ¿por qué no compartirlo con tus amigos, familiares o colegas que también están buscando mejorar sus vidas? Juntos, podemos crear una comunidad de apoyo y crecimiento mutuo que nos impulse hacia adelante hacia un futuro más brillante y prometedor.

Una vez más, gracias por confiar en nosotros y por permitirnos formar parte de tu viaje. Estamos emocionados por ver todo lo que lograrás y estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.

Con gratitud y admiración, Mentalirio.



M& MENTALIRIO

[mentalirio.com](http://mentalirio.com)

MENTALIRIO