

Calendario medieval de autocuidado

ENERO



PLANIFICAR
PROYECTOS Y
OBJETIVOS
PARA EL AÑO.

FEBRERO



DESCANSO Y
RESGUARDO.

MARZO



"PODA" DE
PROYECTOS.
SE EMPIEZA
POR LOS
PRIORITARIOS.

ABRIL



AFRONTAR
CONFLICTOS.
DESHACERSE
DE LO
INNECESARIO.

MAYO



ACTIVISMO
Y REBELDÍA.

JUNIO



CONTINUAR
CON LOS
PROYECTOS Y
OBJETIVOS NO
PRIORIZADOS
ANTES.

JULIO



DEDICAR
TIEMPO A
ÁREAS DE TU
VIDA NO TAN
ATENDIDAS.

AGOSTO



SEPARAR LO
QUE TE
CORRESPONDE
A TI Y A OTRXS.

SEPTIEMBRE



CELEBRAR
LOGROS.
DARSE
PLACERES.

OCTUBRE



COMER
CASTAÑAS
Y BUSCAR
SETAS.

NOVIEMBRE



COMER
CALIENTE
(GUISOS,
SOPAS,
LEGUMBRES...)

DICIEMBRE



DESCANSO Y
AGRADECIMIENTO.