

2026

Mi ritual de bienestar

Cultiva tu año con propósito

# Agenda Lenteja

# 2026

Lo que deseo sembrar para el próximo año

un día a la vez

Momentos que me hicieron florecer

calendario

Bienvenide a un nuevo ciclo lleno de posibilidades.

Este planeador está pensado para acompañarte en tu crecimiento, tus pausas y tus pequeños logros cotidianos.

Cada página te invita a cultivar tu bienestar, a sembrar intenciones conscientes y a vivir con más armonía con la tierra y contigo misma.

Y Tómate el tiempo de escribir, observar, agradecer y soñar.

Que este 2026 florezcas con propósito.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Johan Lenteja". The signature is fluid and cursive, with a large, stylized "J" at the beginning.

Todo lo que crece necesita raíces fuertes. Antes de llenar tu año de metas, recuerda lo que te sostiene: tus valores, tus aprendizajes, las personas que te inspiran y los lugares donde sientes paz.

- Lo que me sostiene
- Lo que ya floreció en mí
- Lo que deseo fortalecer
- Personas/lugares que son mi raíz

**“No hay prisa en echar raíces. Todo florece cuando es su momento.”**

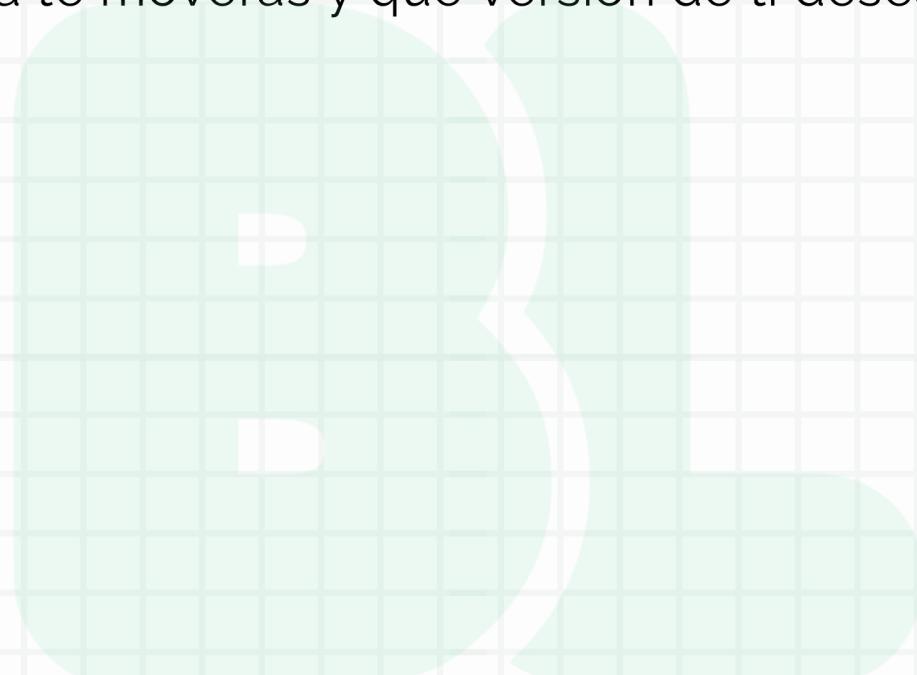
Este año, siembra con intención. No se trata de hacer más, sino de hacer mejor: con propósito, coherencia y amor.

- Intención principal del año
- Mis tres semillas (metas clave):
  - 
  - 
  - 
- Cómo voy a nutrirlas
- Qué necesito soltar para dejar espacio

**"Siembra en lo que crees. La constancia es la lluvia que hace brotar los sueños."**

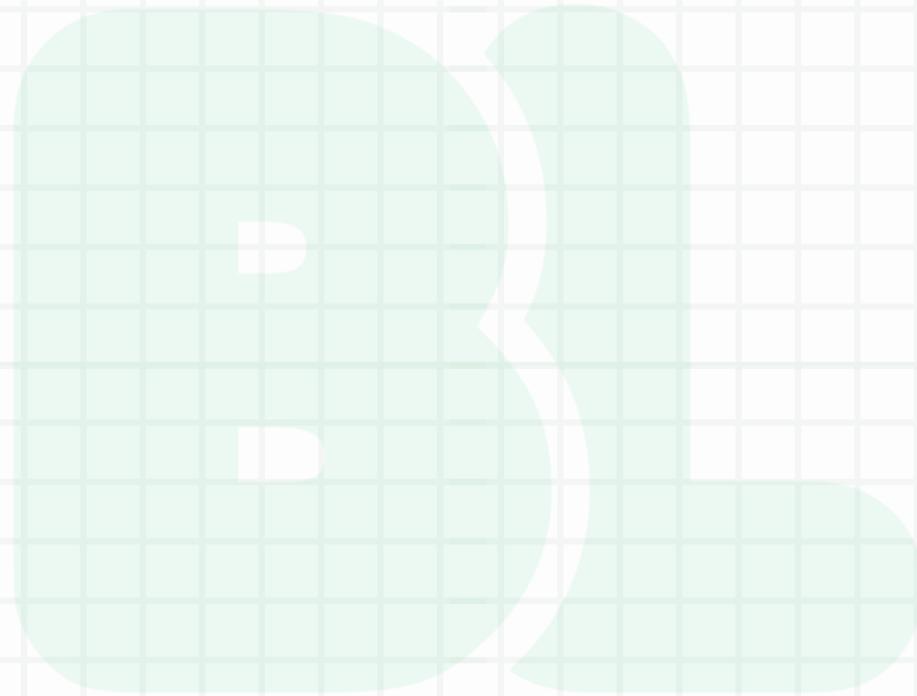
Escribe tu manifiesto personal.

No tiene que ser perfecto; solo verdadero. Declara cómo quieres vivir este año, con qué energía te moverás y qué versión de ti deseas ver florecer.



**“Siembra en lo que crees. La constancia es la lluvia que hace brotar los sueños.”**

Escribe una carta que abrirás al final del próximo año: deseos, advertencias, abrazos, recordatorios.



**“Tu yo del futuro ya está orgulloso de ti.”**

## Enero

D	L	M	X	J	V	S
				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

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				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

## Febrero

D	L	M	X	J	V	S
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

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
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

## Marzo

D	L	M	X	J	V	S
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				

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
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				

# Abril

D	L	M	X	J	V	S
			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		

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			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		

# Mayo

D	L	M	X	J	V	S
				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



Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado

					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						

## Junio

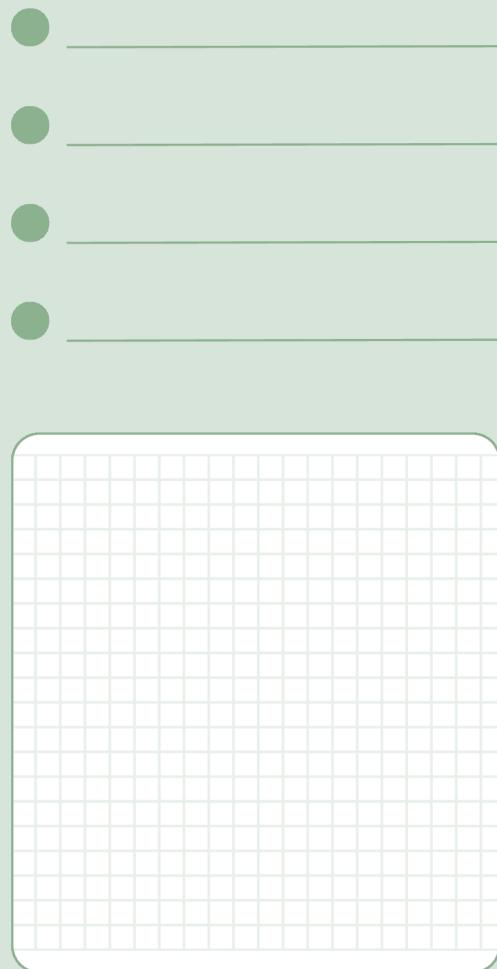
D	L	M	X	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	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				

## Julio

D	L	M	X	J	V	S
			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	

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			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

D	L	M	X	J	V	S
						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					

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						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					

# Septiembre

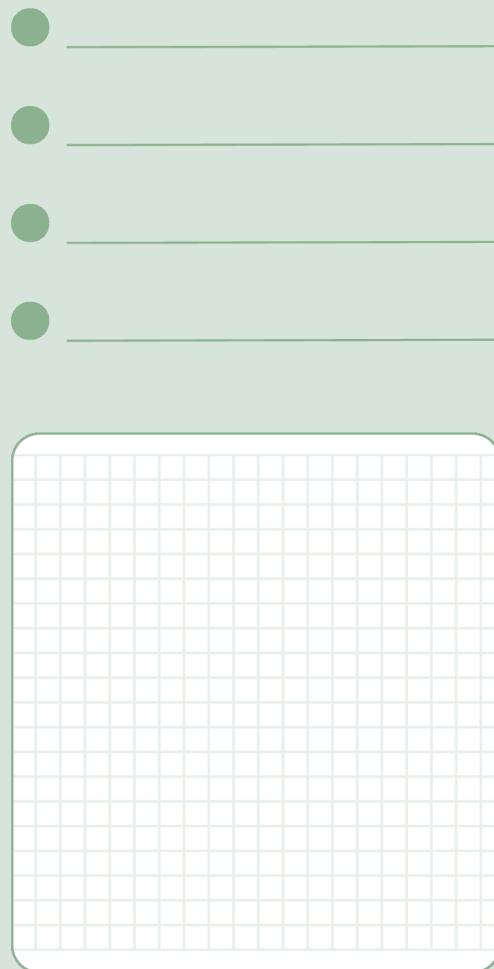
D	L	M	X	J	V	S
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		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			

## Octubre

D	L	M	X	J	V	S
				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

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				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



## Noviembre

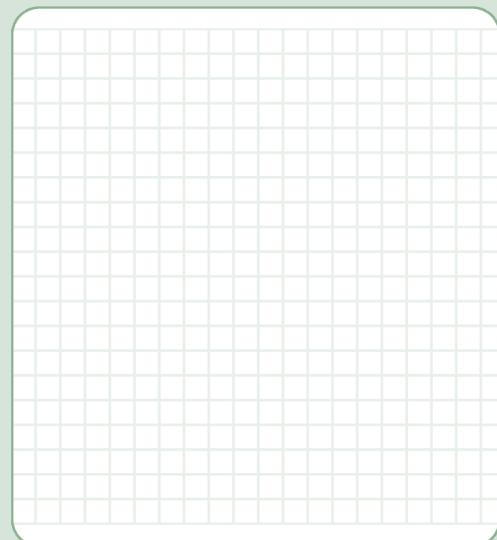
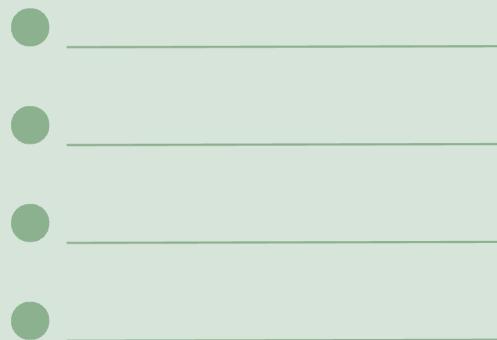
D	L	M	X	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
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					

## Diciembre

D	L	M	X	J	V	S
			1	2	3	4
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		

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		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		

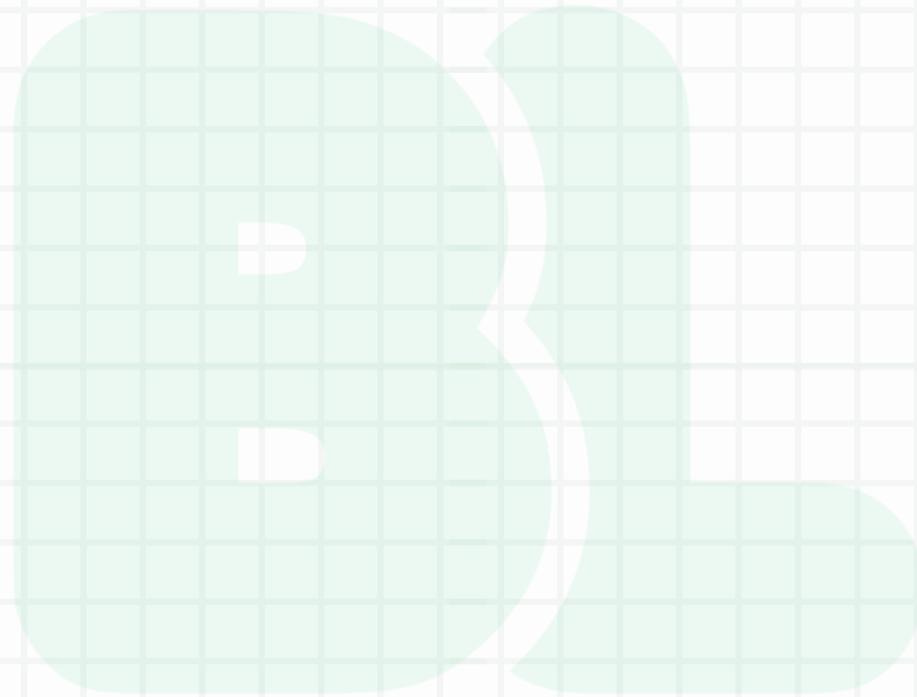


Todo lo que viviste este año te transformó, incluso lo que no se ve. Este espacio es para reconocer tus frutos, tus aprendizajes y tu evolución.

- Mis mayores logros
- Momentos que me hicieron crecer
- Retos que superé
- Semillas que sí florecieron
- Semillas que aún están germinando

**“Todo florece cuando lo abrazas con intención.”**

Escribe un resumen emocional de tu año. No tiene que ser perfecto; solo verdadero.



**“Tu vida es una historia natural. Cada día fue una página que te trajo hasta aquí.”**

Que el próximo  
año te encuentre  
creciendo, incluso  
en silencio