



2026

Mi ritual de bienestar

Cultiva tu año con propósito

Agenda Lenteja 2026

calendario

Lo que deseo sembrar para el próximo año

un día a la vez

Momentos que me hicieron florecer



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 mismo.

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

Que este 2026 florezcas con propósito.

Johan Lenteja



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.”

Carta para mi yo del futuro



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



"Tu yo del futuro ya está orgulloso de ti."

Enero

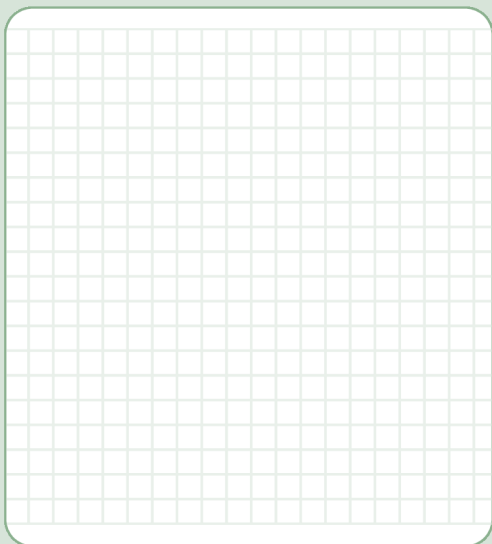
D	L	M	X	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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

5

6

7

1

2

3

4

12

13

14

8

9

10

11

19

20

21

15

16

17

18

26

27

28

22

23

24

25

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

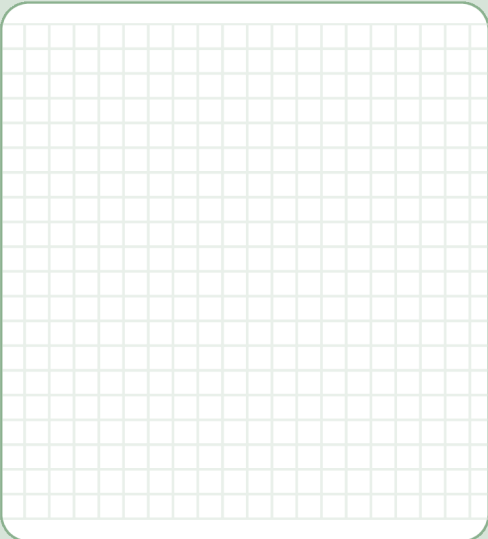
D	L	M	X	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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	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			

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	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		



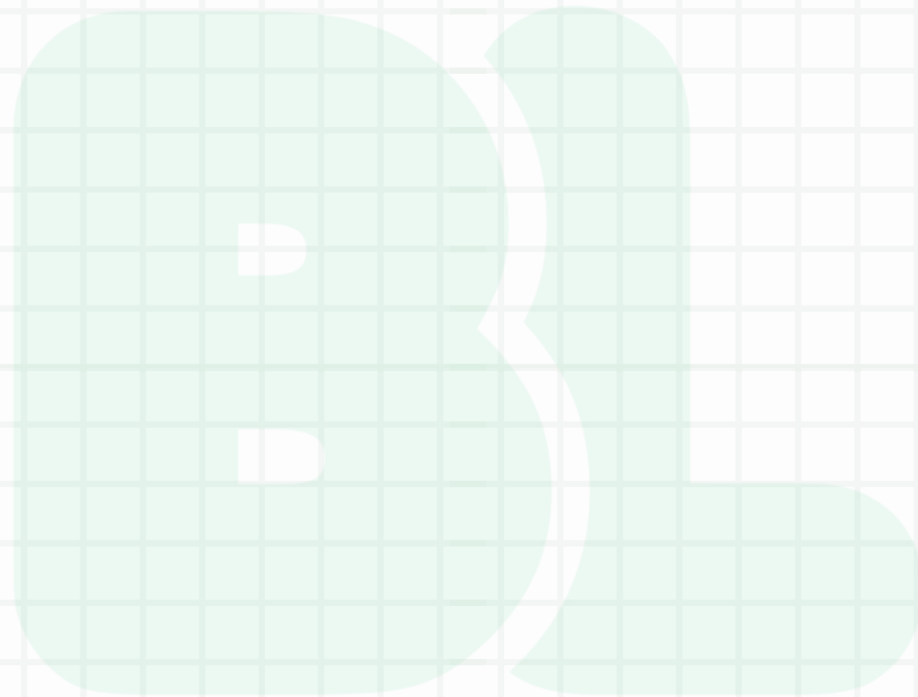
Todo lo que viviste este año te transformó, incluso lo que no se ve. Este espacio es para reconocer tus frutos, tus aprendizajes y tu evolución.

- 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**