



REVISIÓN MENSUAL:

organiza tu vida con calma y propósito

www.hogarycalma.com



1. Crea el ambiente ideal

- Prepara tu rincón tranquilo
- Infusión o café favorito
- Agenda, rotuladores y papelería bonita

Tómate este momento como un ritual, no una obligación

2. Revisa el mes anterior

- ¿Qué metas logré?
- ¿Qué se quedó pendiente?
- ¿Qué aprendizajes me llevo?
- ¿Qué me generó estrés?

No te juzgues: observa y ajusta para poder progresar conscientemente.

3. Revisión de metas y objetivos

- ¿Qué quiero conseguir este mes?
- Pasos para acercarme a mis metas LP
- ¿Cómo puedo sentirme más ligera?

3 metas bien elegidas y realistas son más potentes que 10 imposibles. Menos es más.

4. Planifica tus compromisos

- Cumpleaños, aniversarios y eventos
- Compras o preparativos previos
- Médicos, excursiones, pagos...

Planificar con tiempo reduce el estrés mental.



5. Ajusta rutinas y horarios

- ¿Sigue funcionando mi horario actual?
- ¿Qué necesito cambiar?
- Reserva tiempo para ti

Tu calendario debe reflejar equilibrio, no sobrecarga.

6. Organización y limpieza del hogar

- Una tarea grande por semana
- Programa limpieza profunda de zonas específicas
- Revisa si tienes que reponer productos

Un hogar ordenado = una mente más clara.
Visual y bonito = mayor motivación.

7. Menú mensual + compras

- Revisa despensa y congelador
- Planifica menús semanales
- Prepara lista de compra por categorías

Planificar comidas te da paz mental diaria.
Imprímelo y ponlo a la vista en la nevera.

8. Añade bienestar a tu planificación

- Incluye tiempo para ti cada semana
- Agenda un nuevo hábito
- Un poco de ejercicio para despejarte

El orden exterior empieza dentro de ti.



No organizas solo tu mes.

estás diseñando tu bienestar.