



## CALENDARIO DE FORTALEZAS FEBRERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
					Escribe tres momentos en los que tus acciones hayan reflejado tus valores.	Adopta un hábito sostenible y comprométete a mantenerlo.
3	4	5	6	7	8	9
Reflexiona sobre la historia y el legado de quienes han promovido el cambio positivo en la sociedad.	Cumple tus promesas, por pequeñas que sean, para generar confianza en quienes te rodean.	Toma una decisión que has estado postergando y diseña un plan de acción.	Anticípate a un posible desafío y piensa en cómo enfrentarlo con inteligencia.	Expresa tu verdad con valentía, sin miedo a la vulnerabilidad.	Agradece a una persona que haya sido un mentor o guía en tu vida.	Organiza tu día con pausas estratégicas para evitar el agotamiento.
10	11	12	13	14	15	16
Dedica tiempo a planificar una alimentación equilibrada para la semana.	Ayuda a alguien sin esperar reconocimiento, simplemente porque puedes hacerlo.	Reflexiona sobre la coherencia entre lo que valoras y cómo actúas en tu día a día.	Revisa tu agenda y ajusta tu planificación para aprovechar mejor tu tiempo.	<b>**Día del Amor y la Amistad**:</b> envía un mensaje de cariño a alguien especial.	Reconoce y elogia el esfuerzo de un compañero o amigo.	Analiza una decisión pasada y piensa en qué harías diferente hoy.
14	18	19	20	21	22	23
Evalúa si tus acciones están alineadas con tus metas a largo plazo.	Recuerda un momento en el que actuaste impulsivamente y reflexiona sobre una mejor alternativa.	Comparte tus objetivos con alguien de confianza y pide su apoyo.	Promueve la honestidad en tu entorno al fomentar la integridad en los demás.	<b>**Día de la Bondad**:</b> haz algo bueno por alguien sin previo aviso.	Ofrece ayuda a una persona que pueda necesitar apoyo en su día.	Llama o envía un mensaje a alguien solo para preguntarle cómo está.
24	25	26	27	28		
Diseña tu jornada incluyendo momentos de descanso y cuidado personal.	Reflexiona sobre cómo mejorar tu comunicación con los demás.	Practica la compasión con alguien que lo necesite.	Sé más transparente en tus interacciones y cultiva relaciones auténticas.	Identifica tus fortalezas y piensa en nuevas formas de aplicarlas en tu vida.		