



Agenda diaria

BITÁCORA
CONCIENCIA CORPORAL

20
25



Las 6 fases

del Circuito Respiratorio Circular.

”



lo repetimos 5 veces por cada una de las fases.
(antes de cada clase)

“

Tomo consciencia de cada célula
y partícula de mi cuerpo

”

1

2

“

Tomo consciencia de todas
las emociones

”

“

Tomo consciencia de
mis pensamientos

”

3

4

“

Tomo consciencia de todas mis memorias
ancestrales y de la vida sobre la Tierra.
Las absorbo y agrego valor.

”

“

Tomo consciencia de la pregunta original y al error de
percepción que dio inicio a mi existencia, asumo la lógica
y administración que vine a experimentar.

”

5

6

“

Tomo consciencia de todas las posibilidades que me
habitan, para ello asumo como especie las estructuras
espacio temporales y la pertenencia TIERRA – SOL.

”



BITÁCORA AUTO-CONTENCIÓN

después de cada clase



“

¿ Cuáles fueron mis sensaciones ?

”

“

¿ Cuáles fueron mis emociones?

”

“

¿ Cuáles fueron mis pensamientos ?

”

“

¿ Qué es lo que más me llamó
la atención ?

”

“

¿ Cuáles fueron mis mejorías
más notorias ?

”



BITÁCORA AUTO-CONTENCIÓN



RESPUESTAS

“ ”

“ ”

“ ”

“ ”

“ ”



BITÁCORA AUTO-CONTENCIÓN

después de cada clase



“

- Localiza zona del cuerpo
- ¿A qué edad tuviste síntoma similar?

”

“

- ¿Sientes que es una zona vulnerable de tu cuerpo?

”

“

- ¿Cómo era ambiente contextual, la primera vez que apareció el síntoma?

”

“

- ¿Cómo te sentías?
- ¿Sientes algo similar ahora?

”

“

- Descríbelo
- Si es un síntoma nuevo, contesta las mismas preguntas, pero en tiempo real

”



BITÁCORA AUTO-CONTENCIÓN



RESPUESTAS

“ ”

“ ”

“ ”

“ ”

“ ”

Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

ENERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
●	●	● 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	●	●





PLANIFICADOR
SEMANTAL

ENERO

SEMANA

1



Lunes



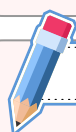
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Domingo

Notas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PLANIFICADOR SEMANAL

ENERO

SEMANA

“2”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANTAL

ENERO

SEMANA

3



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

ENERO

SEMANA

“ 4 ”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR SEMANTAL

ENERO

SEMANA

“5”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

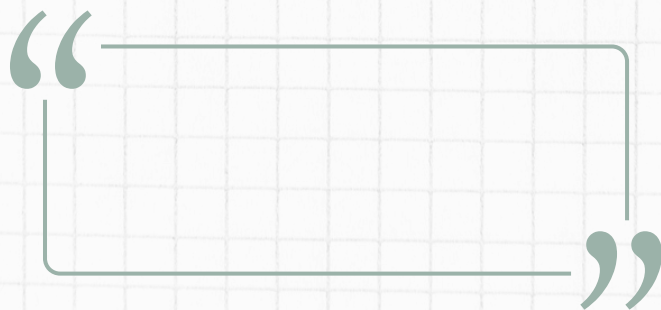


Notas



Domingo

Notas



Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

FEBRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					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		





PLANIFICADOR
SEMANTAL

FEBRERO

SEMANA

1



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

Notas



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANAL

FEBRERO

SEMANA

“2”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANAL

FEBRERO

SEMANA

3



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Domingo

Notas

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



PLANIFICADOR
SEMANTAL

FEBRERO

SEMANA

4



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

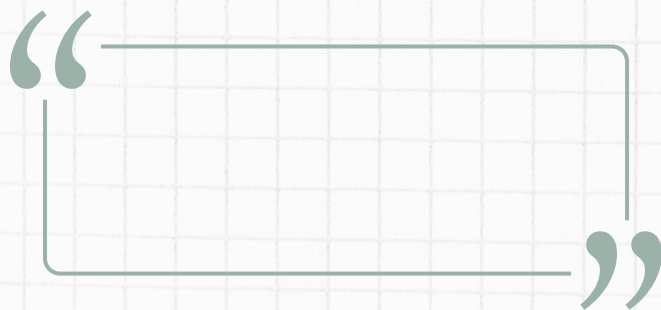


Domingo

Notas

Five horizontal lines for notes, each preceded by a small green square bullet point.

Notas



Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

MARZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					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						



IMPORTANTE





PLANIFICADOR SEMANAL

MARZO

SEMANA

“1”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANAL

MARZO

SEMANA

“2”



Lunes



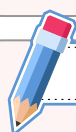
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANAL

MARZO

SEMANA

3



Lunes



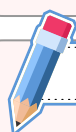
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

Notas



Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

MARZO

SEMANA

“ 4 ”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo



PLANIFICADOR
SEMANAL

MARZO

SEMANA

“5”



Lunes



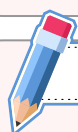
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas

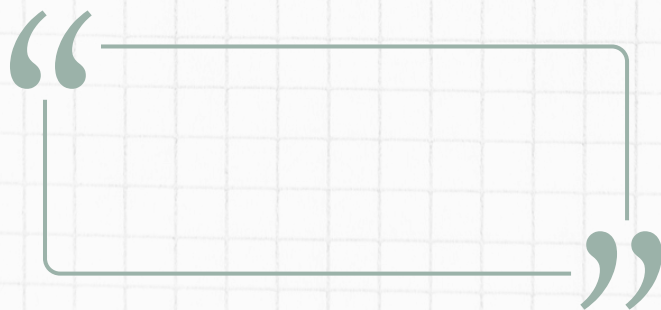




Domingo

Blank area for Sunday notes.

Notas



Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

ABRIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
●	● 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	●	●	●	●





PLANIFICADOR SEMANAL

ABRIL

SEMANA

1



Lunes



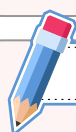
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Domingo

Notas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PLANIFICADOR
SEMANTAL

ABRIL

SEMANA

2



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo

Blank area for Sunday notes.



PLANIFICADOR
SEMANAL

ABRIL

SEMANA

3



Lunes



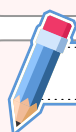
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANTAL

ABRIL

SEMANA

4



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

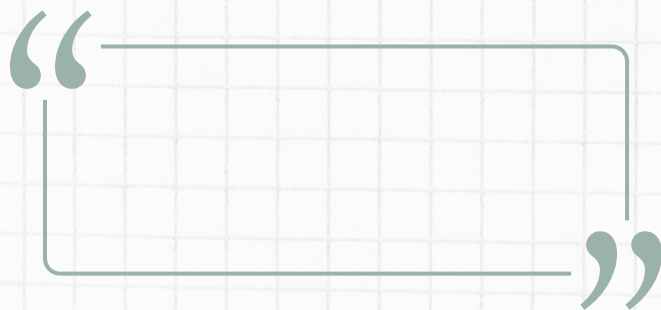


Domingo

Notas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Notas



Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

MAYO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			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	





PLANIFICADOR SEMANAL

MAYO

SEMANA

1



Lunes



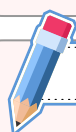
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANAL

MAYO

SEMANA

“2”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANAL

MAYO

SEMANA

3



Lunes



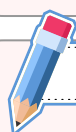
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Domingo

Notas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PLANIFICADOR
SEMANAL

MAYO

SEMANA

4



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Domingo

Notas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PLANIFICADOR
SEMANAL

MAYO

SEMANA

“5”



Lunes



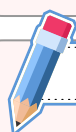
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

Notas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Domingo

Notas



Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

JUNIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						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						

IMPORTANTE



PLANIFICADOR SEMANAL

JUNIO

SEMANA

1



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

Notas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

JUNIO

SEMANA

“2”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR SEMANTAL

JUNIO

SEMANA

3



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo

Blank area for Sunday notes.



PLANIFICADOR SEMANAL

JUNIO

SEMANA

“ 4 ”



Lunes



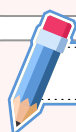
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

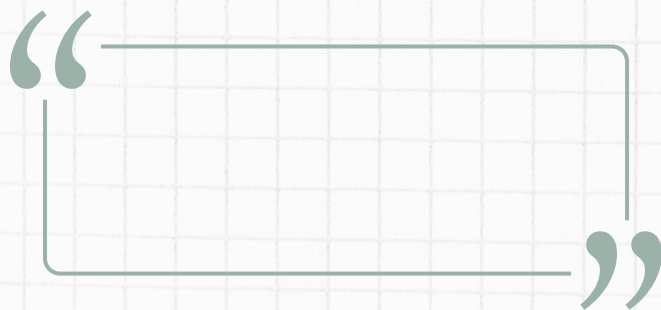


Notas



Domingo

Notas



Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

JULIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
●	● 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	●	●	●





PLANIFICADOR SEMANAL

JULIO

SEMANA

“1”



Lunes



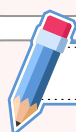
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

JULIO

SEMANA

“2”



Lunes



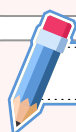
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

JULIO

SEMANA

“3”



Lunes



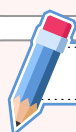
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

JULIO

SEMANA

“ 4 ”



Lunes



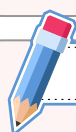
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

JULIO

SEMANA

“5”



Lunes



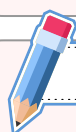
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

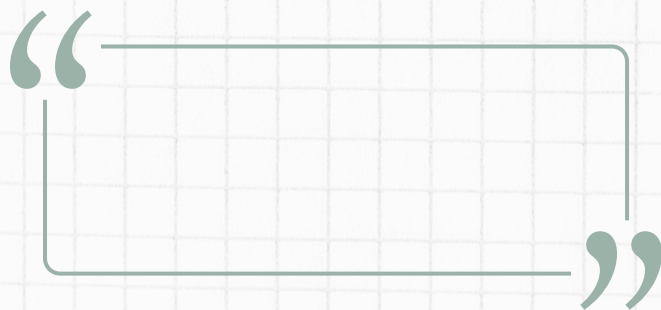


Notas



Domingo

Notas



Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

AGOSTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
●	●	●	●	● 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





PLANIFICADOR SEMANAL

AGOSTO

SEMANA

1



Lunes



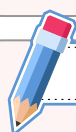
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

AGOSTO

SEMANA

“2”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

AGOSTO

SEMANA

“3”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo



PLANIFICADOR
SEMANTAL

AGOSTO

SEMANA

4



Lunes



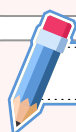
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Domingo

Notas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



PLANIFICADOR
SEMANAL

AGOSTO

SEMANA

“5”



Lunes



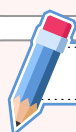
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



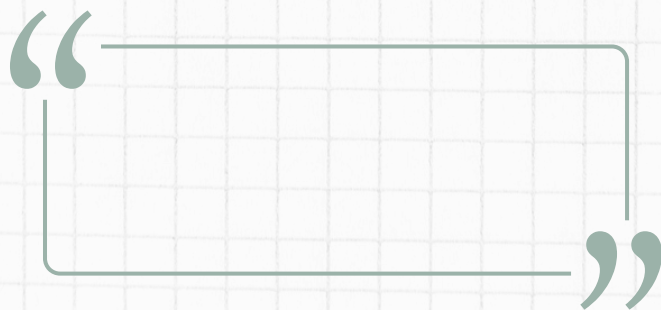
Notas





Domingo

Notas



Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

SEPTIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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					



IMPORTANTE





PLANIFICADOR
SEMANAL

SEPTIEMBRE

SEMANA

1



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANAL

SEPTIEMBRE

SEMANA

“2”



Lunes



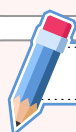
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo



PLANIFICADOR
SEMANAL

SEPTIEMBRE

SEMANA

3



Lunes



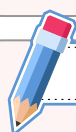
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

SEPTIEMBRE

SEMANA

“ 4 ”



Lunes



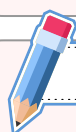
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

SEPTIEMBRE

SEMANA

“5”



Lunes



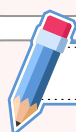
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo

Notas



Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

OCTUBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
●	●	● 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	●	●





PLANIFICADOR
SEMANTAL

OCTUBRE

SEMANA

1



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Domingo

Notas

Five horizontal lines for notes, each preceded by a small green square bullet point.



PLANIFICADOR
SEMANAL

OCTUBRE

SEMANA

“2”



Lunes



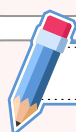
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo



PLANIFICADOR
SEMANTAL

OCTUBRE

SEMANA

3



Lunes



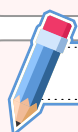
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANTAL

OCTUBRE

SEMANA

4



Lunes



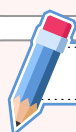
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

Notas



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANTAL

OCTUBRE

SEMANA

5



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



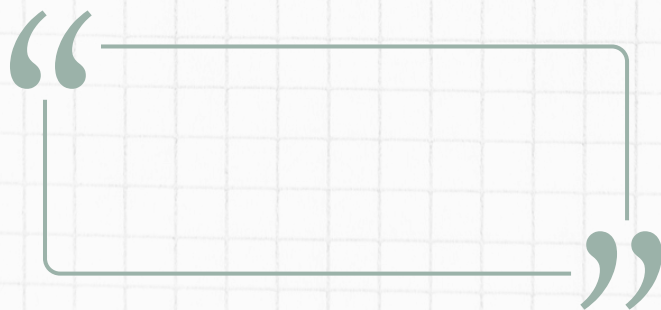
Notas





Domingo

Notas



Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					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





PLANIFICADOR SEMANTAL

NOVIEMBRE

SEMANA

1



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

NOVIEMBRE

SEMANA

“2”



Lunes



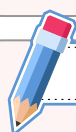
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

NOVIEMBRE

SEMANA

“3”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

NOVIEMBRE

SEMANA

“ 4 ”



Lunes



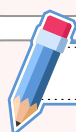
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANTAL

NOVIEMBRE

SEMANA

5



Lunes



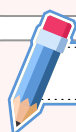
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

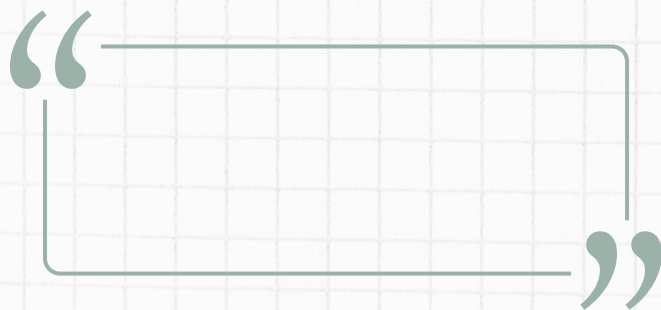


Notas



Domingo

Notas



Planificador

2025



FECHA:

PROYECTO

DATOS:

A REALIZAR

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SE NECESITA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notas





PLANIFICADOR MENSUAL

DICIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	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		





PLANIFICADOR
SEMANAL

DICIEMBRE

SEMANA

1



Lunes



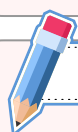
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR
SEMANAL

DICIEMBRE

SEMANA

“2”



Lunes



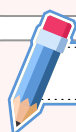
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas



Domingo



PLANIFICADOR SEMANAL

DICIEMBRE

SEMANA

“3”



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas





Domingo

Anillo de FUEGO

SEMANA

3



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00



Anillo de FUEGO

SEMANA
3



Sábado



Domingo

notas

notas



DICIEMBRE

Anillo de FUEGO

SEMANA

4



Lunes



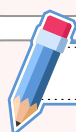
Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado

Notas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Domingo

Anillo de FUEGO

SEMANA

4



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00



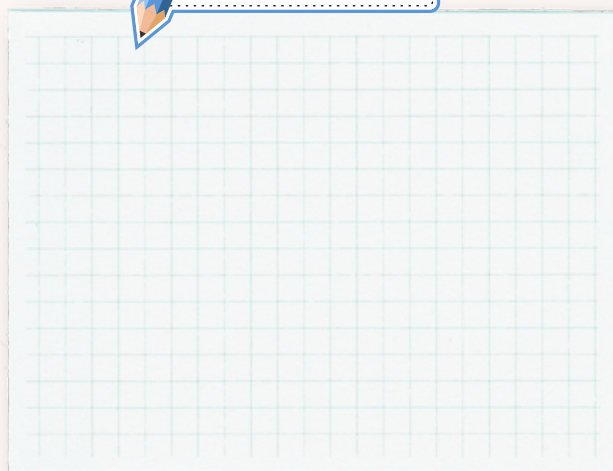
Anillo de FUEGO

SEMANA

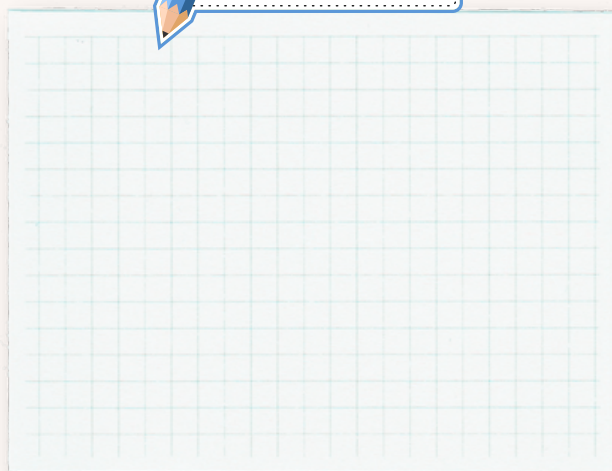
4



Sábado



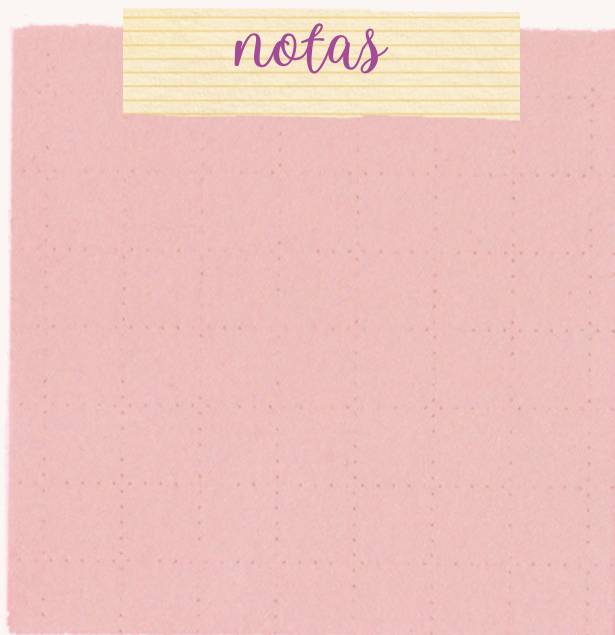
Domingo



notas



notas





DICIEMBRE

Anillo de FUEGO

SEMANA

5



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Sábado



Notas

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



Domingo

Anillo de FUEGO

SEMANA

5



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00



Anillo de FUEGO

SEMANA
5



Sábado



Domingo

notas

notas

Notas



Notas

