

ADIÓS 2025 HOLA 2026



MINI-ACTIVIDADES PARA UN NUEVO COMIENZO

@analuzsaso

***“Hasta que lo inconsciente no se
haga consciente, el inconsciente
seguirá dirigiendo tu vida, y tú lo
llamarás destino”***

— Carl J. Jung.

Hello!!

¿Qué ondi preciosa? ¿Lista para dejar atrás el 2025?

Prepárate y ponte cómoda para hacer estas actividades. Pero de verdad ¡date el chance de apagar o silenciar tu celular! (te juro que tu ex no te va a buscar en este rato ni el mundo se va a acabar jajaja).

Necesitas estar concentrada y enfocada para que le saques el máximo provecho! Permitete enfocarte en equivalente a cuanto te ames. Si puedes ve por algún snack rico, una bebida deliciosa y prepara tu espacio con pluma o lápiz como básico o ya si quieres echarle más ganitas pues colores, plumones, una libreta (si eres como yo que escribes hasta por los codos), stickers, post-it o lo que tu morra de los plumones interna te pida.

Puedes hacer esto sola o acompañada de tus besties o seres queridos, siento que son dos experiencias muy diferentes pero cada una tiene sus pros.



ADVERTENCIA:

Wey, créeme que te va a dar una tremenda FLOJEROTA hacer algunas de las actividades, pero son resistencias que a veces tenemos para no salir de nuestra zona de comfort así que ponte las pilas y lucha contra ellas! Aunque algunas actividades se te hagan equis tu hazlas y al final seguro te caerán muchos veintes!

Te quiero, suerte y feliz 2026! Este va a ser tu año mamona!!

Respira profundo, suelta el cel y comencemos.

Con amor, Ana Luz



PRIMERO LO PRIMERO..

Hay que saber donde estamos parados, así que vamos a hacer unos ejercicios para refrescarnos la memoria y poder empezar a traer todas las experiencias, lecciones y oportunidades del año a la mesa. Vamos a platicar con ellas. Recapitulemos el 2025.

¿Qué estaba haciendo en...?

Aqui va un resumencito leve, solo para que vayas haciendo memoria. Te sirve para guardar tus mejores recuerdos del año y también los no tan buenos. TIP: apóyate en tu galería de fotos o tu archivo de stories de IG para recordar.

Enero

Febrero

Marzo

Abril

Mayo

Junio

Julio

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre

Ya que hiciste memoria y todo esta más fresco ahora si vamos a ordenar esta información y sobre todo las emociones:

RECuento DE LOS DAÑOS

Esta parte es incómoda porque a nadie le gusta recordar cuando fue el guerrero más fuerte de Diosito o el payaso más chistoso del circo, pero hay que hacer conscientes varias cosillas para que no se vuelvan a repetir.

Así que con la pena, dolor, enojo o todo lo que traigas pero vamos a darle preciosa. Que al cabo te juro que no eres la única que cometió errores este año, así que tranqui. No olvides ser empática contigo misma al recordar.

TOP 3 eventos canónicos del año.

1. _____
2. _____
3. _____

Wey ¿POOOOOOOOR?

Respira profundo y pregúntate: ¿Qué te llevo a eso? ¿Fue algo que tu elegiste o no tuviste elección? Si tuviste elección ¿qué te motivo? ¿A qué situación de tu pasado se parece?

1. _____

2. _____

3. _____

HORA DE SOLTAR

Antes de empezar hay que soltar así que aquí mero vas a dejar todo preciosa ¿Sabías que si escribes lo que piensas y sientes literal te ayuda a liberar tu mente? En psicología lo llaman **escritura expresiva**, y ha demostrado que ayuda a reducir el estrés, aclarar las ideas y procesar mejor las emociones, porque al ponerlas en papel, dejas de cargar con ellas solo en tu mente. Así que déjate llevar, si necesitas más espacio toma una hoja de maquina y grapa la en medio.

¿Qué cosas no quiero volver a repetir jamás?

Puede ser del 2025 o de los años que tú quieras. Este es tu espacio seguro. Se honesta contigo misma, se vale equivocarse, se vale elegir mal, se vale vivir sin instrucciones como todos los demás. El punto es aprender de los errores.

[illegible]

¿ME PERDONAS?

De mi, para mi.

Ahora que sabes lo que no quieres repetir de este año o de los pasados, toca un borrón y cuenta nueva contigo misma para ser tu mejor versión y eso no se logrará si no logras perdonar a la persona más importante de tu vida: tu misma. A veces Dios, el universo, la vida, ya nos perdonó pero somos los últimos en tener misericordia con nosotros mismos, lo que es irónico porque nadie entiende tus motivos como tu misma.

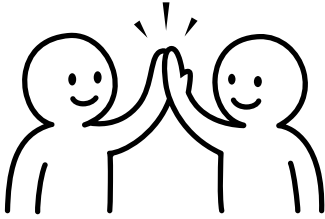
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

¡A LA CH.... LO QUE NO SIRVE!

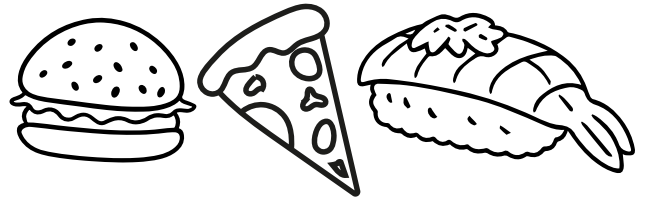
Ya que recordamos y nos perdonamos de todo, ahora vamos a sacar de nuestra vida todo lo que no nos hace mejores y nos aleja de nuestra mejor versión. Dentro del círculo pequeño escribe las personas, hábitos, situaciones, acciones, creencias, etc.. que quieres mantener en tu vida. Y en el círculo grande escribe todo aquello que te aleja de eso y quieres sacar a la ch.... de tu vida



Highlights de mi 2025



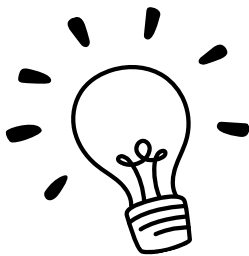
Mis personas favoritas este año:



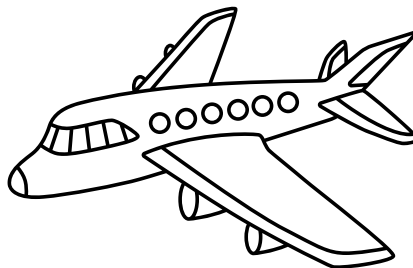
La comida que más me obsesionó:



Mi drink favorito



La mejor idea del año



¿Viaje este año?

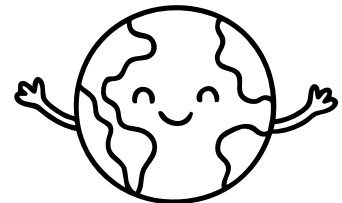
¿A dónde?



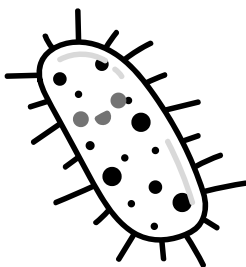
La canción que más escuché



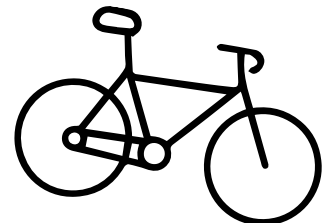
El miedo que me hizo más valiente este año



Hice el mundo un mejor lugar por esto



Mi serie favorita del año



ADIÓS 2025

¿Te has dado cuenta que todos nuestros recuerdos solo existen en la nube? ¿Y si un día todo eso se acabara? ¿Dónde quedarían nuestras más valiosas fotos? Esta actividad es de la vieja escuela pero creo que vale la pena! Haz un collage e imprímelo! Pégalo aquí si quieres o enmarcalo para que nunca olvides los highlights de tu 2025!

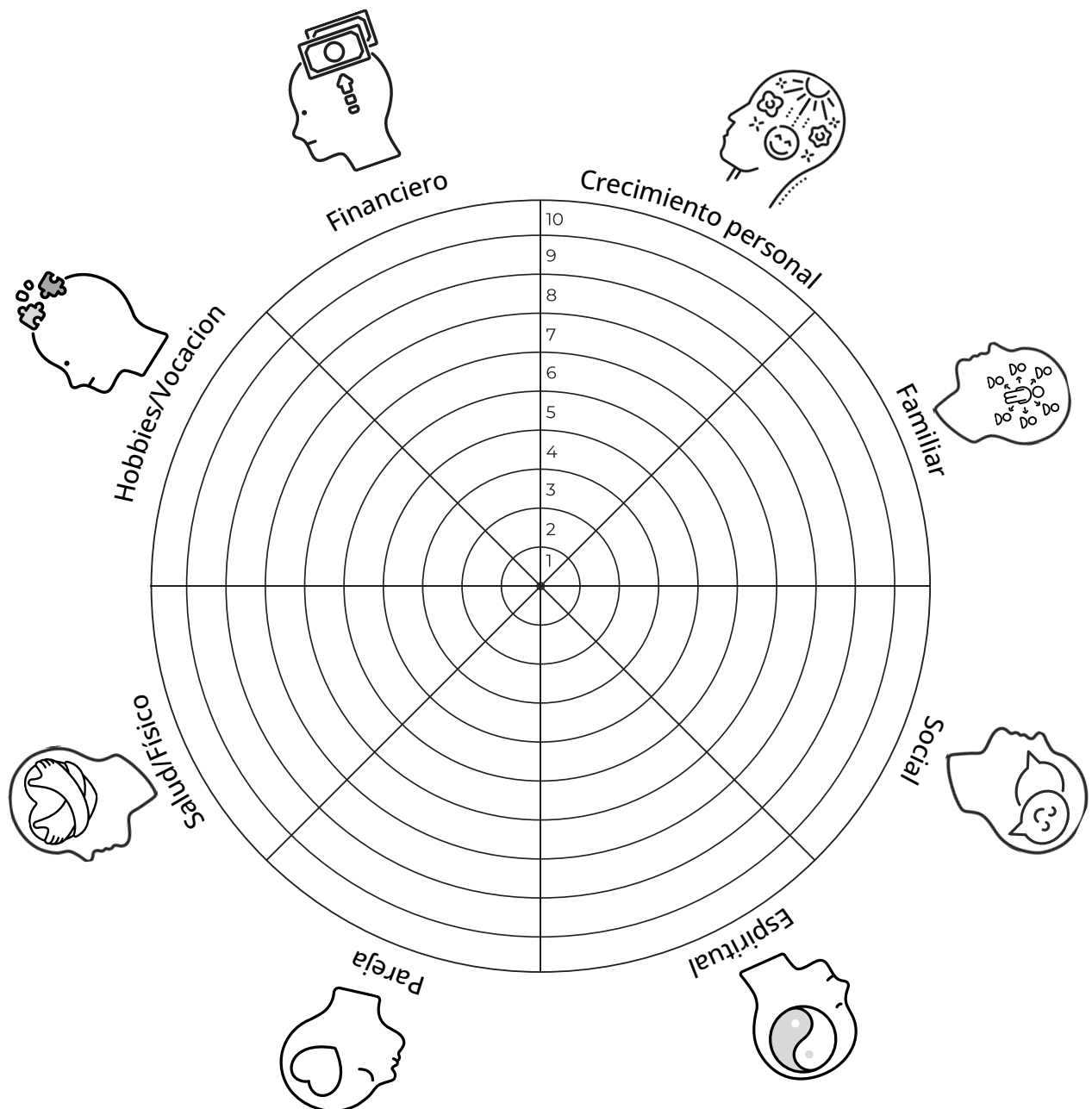


HOLA

2026


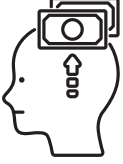


LO QUE NO SE PUEDE MEDIR NO SE PUEDE MEJORAR

¿Cómo andas en tu vida realmente preciosa? Esta herramienta siempre la pongo en mis agendas y muchos terapeutas la utilizan con sus pacientes porque ayuda demasiado a medir los diferentes aspectos de tu vida y poder mejorarlos para lograr un equilibrio. Así que evalúa y colorea del 1 al 10 dependiendo de como calificas cada área en este año. En el código QR viene explicada cada área a profundidad por si tienes dudas.



Ahora que ya sabes masomenos “de que pata cojeas” puedes pensar en acciones concretas para mejorar poco a poco esas áreas de tu vida. Escribe al menos 3 acciones que te ayuden a tener o mantener un 10 en cada área.

En el código QR de tu agenda en la sección “plantitas” hay más de 70 ideas de pequeñas acciones que puedes hacer para mejorar las áreas de tu vida por si de plano no se te ocurre nada preciosa!

	 Hobbies/Vocacion	 Financiero	 Crecimiento personal	 Familiar
Lo que estoy haciendo bien				
Lo que necesito mejorar				
Lo que necesito agregar				

Lo que estoy haciendo bien

Lo que necesito mejorar

Lo que necesito agregar



Salud/Físico



Pareja



Espiritual



Social

BUCKETLIST 2026

Agrega tu lista de sueños por cumplir para el siguiente año! Puedes hacer uno por mes si así lo deseas!

























CARTA A MI YO DEL FUTURO

Aprovecha para visualizarte tratando de echarle todo el feeling posible! Escribe la carta concentrándote en lo que YA VAS A TENER CUMPLIDO y siéntelo preciosa! Siente como es tener tus metas convertidas en realidad. Cuando termines guárdala en un lugar seguro y ábrela el siguiente año! Activa un recordatorio en tu cel! Tqm! Suerte en este nuevo año!

[illegible]

PINKY PROMISE

Viene la parte más importante, el cierre para tu nuevo comienzo.

Promesa a mi misma...

Yo _____
prometo solemnemente darme una
oportunidad real a mi misma para
este año que llega. No prometo dar
el 100% cada día, pero sí prometo
no rendirme y regresar cada que
salga del camino sin importar el
tiempo que haya pasado. Prometo
con todo mi corazón no rendirme y
regresar. Prometo amarme lo
suficiente para tenerme paciencia
en este proceso que no es mágico
ni se logrará de la noche a la
mañana, pero que sé que lograré
porque lo merezco. Prometo
empezar desde cero las veces que
sean necesarias, prometo
apostarme a mí y darlo todo, así mi
todo sea un 100% en unos días o
un 5% en otros.

Firma: _____