

# Plan Semanal

Mes de .....

Lunes 1º DÍA

EL AUTOCONOCIMIENTO Y  
AMOR PROPIO



Martes 2º DÍA

COMO ES NUESTRA RELACIÓN Y  
COMO DESEAS VIVIRLA



Miércoles 3º DÍA

LAS CREENCIAS LIMITANTES Y  
PENSAMIENTOS SABOTEADORES

Jueves 4º DÍA

LOS MIEDOS QUE NOS ALEJAN  
DE NUESTRA PAREJA



Viernes 5º DÍA

LOS 4 JINETES DE LA  
APOCALIPSIS EN LA PAREJA

Sábado 6º DÍA

LOS ERRORES QUE NOS ALEJAN  
DE NUESTRA PAREJA



Domingo 7º DÍA

LOS 4 PILARES DE UNA PAREJA  
SANA

## GUÍAS Y EJERCICIOS

- GUÍA DÍA 1 La Historia y filosofía de vida de tus relaciones
- AUDIO DÍA 1 El autocuidado
- EJERCICIO DÍA 1 Test de autoestima
- GUÍA DÍA 2 Cómo se relacionaban tus padres
- AUDIO DÍA 2 cómo hacernos amiga de los miedos
- EJERCICIO DÍA CHECKLIST Rasgos y actitudes de tu pareja ideal

## GUÍAS Y EJERCICIOS

- GUÍA DÍA 3 kit básico reconoce tus saboteadores
- AUDIO DÍA 3 los celos
- EJERCICIO DÍA 3 palabra de hada **madrina**
- GUÍA DÍA 4 Autobiografía de ts relaciones
- AUDIO DÍA 4 Los miedos
- EJERCICIO DÍA 4 El mundo interior de tu pareja

## GUÍAS Y EJERCICIOS

- GUÍA DÍA 5 ¿Qué tal vas de pasión?
- AUDIO DÍA 5 Relaciones abusivas
- EJERCICIO 5 test de dependencia emocional
- AUDIO DÍA 6 Relaciones tóxicas
- GUÍA DÍA 6 La Diosa que hay en ti
- AUDIO DÍA 7 Relaciones sanas
- EJERCICIO DÍA 7 Test ¿Qué tal vas de pasión ?

