



pandaruma
2022
CALENDARIO

 @pandarumastudio

www.pandarumastudio.com

Si lo desea puede colaborar invitandome un café en:

<https://www.buymeacoffee.com/luigipanda>

CALENDARIO DE DESCARGA GRATUITA, ESTÁ PROHIBIDA SU VENTA.



pandaruma
2022
CALENDARIO

INSTRUCCIONES

El siguiente calendario esta diseñado en un formato que puede ser impreso bien sea en un folio tamaño carta / A4.

Tiene pocos detalles de color y tono gris para no desperdiciar tinta, recomendamos imprimir sobre papel bond reciclado y archivar o encuadernar a tu gusto.

Sobre el “Daily Record”:

En apoyo al bienestar emocional el calendario tiene un espacio de **récord diario** donde se podrá llevar un conteo de buenos hábitos al día para tener conciencia de cómo implementamos los buenos hábitos mes a mes. Solo debe marcar una casilla para llevar este conteo y medir su sistema de auto-cuidado.



El corazón esta dedicado al **bienestar**, marca la casilla si haz hecho algo por tu salud mental, practicar meditación, darte una afirmación positiva, o darte halagos frente a un espejo, hacer algo bueno de ti para ti.



La manzana esta dedicado a la **sana alimentación**, marca la casilla si te haz alimentado de forma correcta, si haz comido una fruta o suplemento saludable.



El brazo esta dedicada a la **actividad física**, marca la casilla si haz hecho ejercicio, caminar, ir al gym, practicado algún deporte.



La gota esta dedicada a la **hidratación**, marca la casilla si haz bebido suficiente agua, o si te haz dado un correcto aseo personal, si mantienes un orden o limpieza.



El circulo esta como comodín y es de **libre interpretación**, valido por si vives acompañado o si tienes mascota, llena la casilla como un buen gesto a las personas con las que convives. O si estas tratando de dejar un vicio o mal habito marcarlo como valido.



La casilla de las estrellas están como señal de **premio**, por lo general los meses tienen cuatro semanas, si quieres semanalmente premiarte de alguna manera, una dispersión, comer un dulce, descubre sitios nuevos, mira una película, visita un restaurante o un bar, juega con tus amigos. Lo que quieras y te haga feliz.

Sección de “GOALS OF THE MONTH”:

Esta sección puedes usarse de notas o para agregar los objetivos del mes acompañado de un pandaruma sin ojos. La dinámica del daruma esta basado en un amuleto japonés que nos ayuda a lograr los objetivos que nos tracemos. Al escribir los objetivos del mes pintamos un ojo al daruma y al terminar el mes podemos pintar el otro ojo si logramos los objetivos.

Debemos ser realistas con los objetivos, lograr objetivos mes a mes nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos y nos da una disciplina para lograr objetivos cada vez mayores para llevar una vida plena.

Significado del color de cada daruma:

Enero - Rojo: El color de la suerte y la buena fortuna. Aprovecha objetivos ideales para superar miedos.

Febrero - Rosa: El color del amor y las relaciones personales. Aprovecha objetivos de crianza y mejoras en las relaciones.

Marzo - Purpura: Relacionado con la salud y la longevidad. Aprovecha objetivos ideales respecto a cuidados de la salud.

Abril - Azul: Relacionado con el trabajo o la escuela. Aprovecha objetivos ideales para mejorar la productividad.

Mayo - Turquesa: El color de la fluidez y la calma. Aprovecha objetivos ideales para mejorar el equilibrio emocional y económico.

Junio - Verde: Relacionado a las enfermedades. Aprovecha objetivos ideales para mejorar síntomas y recuperar la buena salud.

Julio - Verde cítrico: Relacionado a la naturaleza y la fertilidad. Aprovecha objetivos ideales para la alimentación, cultivar plantas y llevar una buena salud sexual.

Agosto - Amarillo: El color de la seguridad y la protección: Aprovecha objetivos ideales para el cuidado del hogar y negocio.

Septiembre - Blanco: La pureza y las relaciones. Aprovecha objetivos ideales para mejorar la confianza y el compromiso.

Octubre - Naranja: El color de la espiritualidad y la fe. Aprovecha objetivos ideales para mejorar tus creencias.

Noviembre - Negro: Un color que representa la negatividad pero que ayuda a afrontar desastres, soledad, miedo desesperación, tristeza y frustración. Aprovecha objetivos ideales para erradicar todo lo negativo.

Diciembre - Dorado: El color de la fama y la riqueza. Aprovecha objetivos ideales para mejorar tus actividades productivas y la socialización.

MAY



MAYO

2022

DAILY RECORD:

Grid for daily record with 31 icons per row: hearts, apples, hands, water drops, and circles.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
25	26	27	28	29	30	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	2	3	4	5	6

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

NOTES / GOALS OF THE MONTH:

Lined writing area for notes and goals.



pandaruma

@pandarumastudio

www.pandarumastudio.com

JUNE



JUNIO

2022

DAILY RECORD:

Row 1: 30 hearts
 Row 2: 30 apples
 Row 3: 30 water drops
 Row 4: 30 circles



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	10	11	12

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

NOTES / GOALS OF THE MONTH:



pandaruma

@pandarumastudio

www.pandarumastudio.com

AUGUST

2022



AGOSTO

DAILY RECORD:

100 icons for daily tracking: 100 hearts, 100 apples, 100 leaves, 100 water drops, and 100 circles.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

NOTES / GOALS OF THE MONTH:

14 horizontal lines for writing notes or goals.



pandaruma

@pandarumastudio

www.pandarumastudio.com

OCTOBER

2022



DAILY RECORD:

20 hearts 20 apples 20 birds 20 water drops 20 circles
 20 hearts 20 apples 20 birds 20 water drops 20 circles
 20 hearts 20 apples 20 birds 20 water drops 20 circles
 20 hearts 20 apples 20 birds 20 water drops 20 circles



OCTUBRE

MONDAY TUESDAY WEDNESDAY THURSDAY FRIDAY SATURDAY SUNDAY


27	28	29	30	31	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	1	2	3	4	5	6

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES SABADO DOMINGO

NOTES / GOALS OF THE MONTH:



pandaruma

 @pandarumastudio
www.pandarumastudio.com

NOVEMBRE

2022



DAILY RECORD:

Heart icons: 40
 Apple icons: 40
 Hand icons: 40
 Water drop icons: 40
 Circle icons: 40

Star icons: 4

NOVIEMBRE

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
31	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	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

NOTES / GOALS OF THE MONTH:



pandaruma

@pandarumastudio

www.pandarumastudio.com

