



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 en un formato que puede ser impreso 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 círculo esta como comodín y es de **libre interpretación**, valido por 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.

JANUARY

2022



ENERO

DAILY RECORD:

20 rows of tracking icons:

 Row 1: 20 hearts

 Row 2: 20 apples

 Row 3: 20 hands

 Row 4: 20 water drops

 Row 5: 20 circles



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:

14 horizontal lines for writing notes or goals.



pandaruma

@pandarumastudio

www.pandarumastudio.com

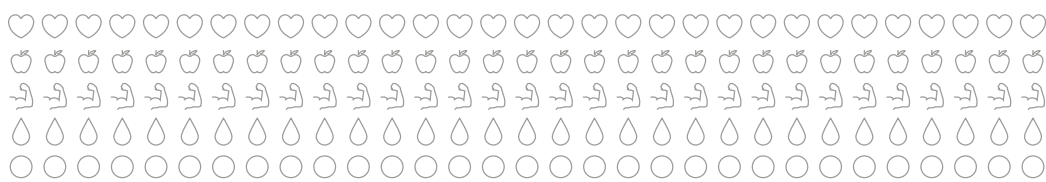
FEBRUARY

2022



FEBRERO

DAILY RECORD:



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	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

NOTES / GOALS OF THE MONTH:



pandaruma

@pandarumastudio

www.pandarumastudio.com

MARCH

2022



DAILY RECORD:

Row 1: 30 hearts
 Row 2: 30 apples
 Row 3: 30 hands
 Row 4: 30 water drops
 Row 5: 30 circles



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
28	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	7	8	9	10

LUNES **MARTES** **MIERCOLES** **JUEVES** **VIERNES** **SABADO** **DOMINGO**

NOTES / GOALS OF THE MONTH:



pandaruma

@pandarumastudio

www.pandarumastudio.com

APRIL



ABRIL

2022

DAILY RECORD:

Row 1: 30 hearts
 Row 2: 30 apples
 Row 3: 30 hands
 Row 4: 30 water drops
 Row 5: 30 circles



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
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	1
2	3	4	5	6	7	8

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

NOTES / GOALS OF THE MONTH:



pandaruma

@pandarumastudio

www.pandarumastudio.com



2022

DAILY RECORD:

A grid of 42 icons for daily tracking:

 Row 1: 42 hearts

 Row 2: 42 apples

 Row 3: 42 hands

 Row 4: 42 water drops

 Row 5: 42 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:

A set of horizontal lines for writing notes or goals, organized into two columns.



pandaruma

@pandarumastudio

www.pandarumastudio.com



2022

DAILY RECORD:

A grid of 42 icons for daily tracking:

- Row 1: 42 hearts
- Row 2: 42 apples
- Row 3: 42 hands
- Row 4: 42 water drops
- Row 5: 42 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:

A set of horizontal lines for writing notes or goals, organized into two columns.



pandaruma

@pandarumastudio

www.pandarumastudio.com

NOVEMBRE

2022



NOVIEMBRE

DAILY RECORD:

A grid for daily record tracking with 31 columns and 4 rows of icons:

- Row 1: 31 heart icons
- Row 2: 31 apple icons
- Row 3: 31 hand icons
- Row 4: 31 water drop icons



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:

A set of horizontal lines for writing notes or goals, organized into two columns of 10 lines each.



pandaruma

@pandarumastudio

www.pandarumastudio.com

