



Tan bonita la vida como para vivirla con miedo.

Carta del *editor*

Sí, arriésgate. Esa siempre es la respuesta

"El miedo" es la temática de nuestra agenda de este año. Cuando comencé a pensar en el concepto de esta edición, como siempre en mi mente multitask tenía diez mil ideas. Sin embargo, quise abordar un tema por el que sé que todas pasamos todos los días.

El miedo nos ha acompañado y nos acompaña muchas veces. Desde pequeños cuando estamos aprendiendo por primera vez y descubriendo el mundo, hasta ya de adultos, cuando la vida se va poniendo complicada.

Últimamente me ha pasado que siento que cada año pareciera que estamos jugando por "niveles" y cuando creías que ya estabas en "avanzado", pasa que había más cosas por aprender :).

Les tengo que confesar que la temática de cada año para las agendas anuales está muy inspirada en mi vida -seguro ya te habías imaginado. Y es que algo que me encanta de "Adult-ing" es que al pasar todas por etapas de vida similares, entre todas nos podemos dejar un granito de arena, ese granito se llama INSPIRACIÓN- un llamado a que "no estás sola".

En esta edición de tu agenda vas a encontrar -en cada mes- algunos de los principales "miedos". La idea es que JUNTAS analicemos ese "miedo" para que lo enfrentemos, cada una a su forma y con lo que le está tocando vivir. Encontrarás "miedos" como: "la incertidumbre", "probar cosas nuevas", "el cometer errores", miedo a "no ser suficiente" o a "ser juzgado".

Si el miedo ocupa tu cabeza, no deja espacio para tus sueños. Detrás de cada separador del mes, encontrarás tips para enfrentar cada miedo. Además, daremos ideas adicionales en Instagram, en nuestro newsletter y abriremos foros de discusión para abordar ese miedo desde diferentes perspectivas.

En tu agenda Adult-ing, también vas a encontrar espacios para que decores a tu manera con nuestra herramienta "Journaling creativo". Da seguimiento de tus pendientes y plasma tus sentimientos, deseos e ideas a tu forma muy personal y única.

Dejemos de tomarnos la vida tan en serio, celebremos lo que ya logramos y trabajemos por todo lo que aún deseamos. Ojalá que esta agenda y todos nuestros productos te permitan disfrutar de la **adultez a tu manera**, mientras te ríes un poquito a veces de ti mismo.

¡A disfrutar ser adulto!

Adult *ing*

*Sí, arriésgate,
esa siempre es la respuesta*

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

Escribe aquí algunas palabras de despedida y agradecimiento.
También puedes pegar fotos, dibujos y stickers de lo mejor del año que estás dejando ir.

Adiós año
que se va,

En este espacio, déjate llevar y recibe el año que viene con la mejor vibra.
Estas palabras son sólo para ti misma.

Hola año
que llega

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

2025

2026

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
			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	

FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
						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	

MARZO

D	L	M	M	J	V	S
						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					

ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
		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			

MAYO

D	L	M	M	J	V	S
				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

JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
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					

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
		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		

AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
					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						

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
	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				

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
			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	

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
						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						

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
	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			

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
				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

FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
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

MARZO

D	L	M	M	J	V	S
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				

ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
			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		

MAYO

D	L	M	M	J	V	S
					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						

JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
	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				

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
			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	

AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
						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					

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
		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			

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
				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

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
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					

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
		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		

Period tracker

¿Qué tal llevar el control de tu periodo de una manera más creativa?
Funcional + Lindo :)

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oci	Nov	Dic
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												

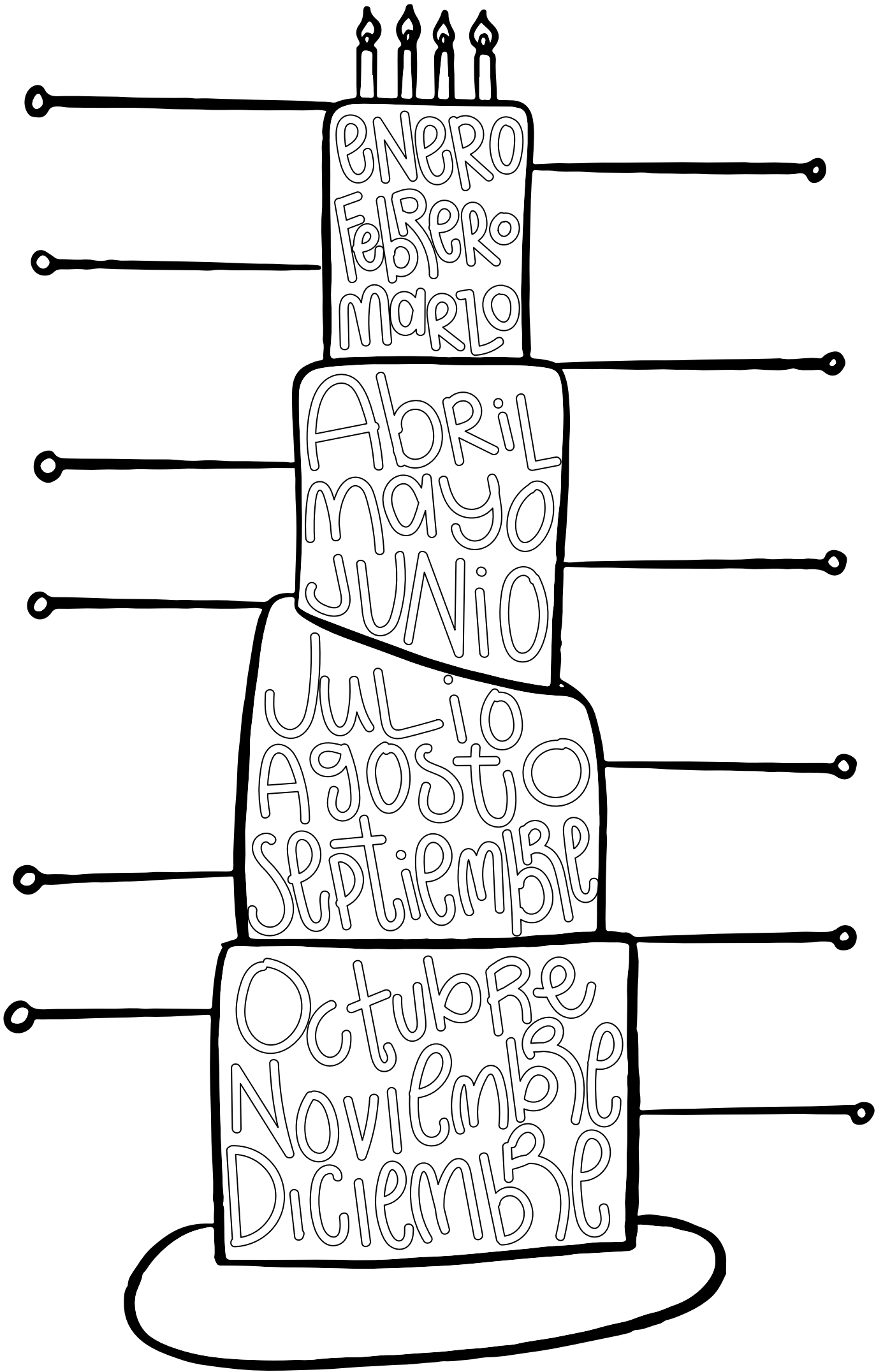
☹ SPM

intenso

medio

ligero

Recuerda las fechas de cumpleaños de las personas más importantes de tu vida:



I'm just beginning.

I AM
unwritten

Living life with
arms wide open.

Miedo a la incertidumbre

Primero que nada: ¿qué es la incertidumbre? Es un estado en el que nos encontramos cuando no sabemos qué va a pasar y dependemos de otros factores, personas o situaciones para que algo se realice. Nada en nuestra vida es 100% seguro. Justo como todo está sujeto a cambio, entonces el reto es afrontar lo desconocido.

5 claves para afrontar el miedo a la incertidumbre

Lo más importante: La incertidumbre no va a desaparecer, vamos a tener que vivir sin conocimiento de lo que va a pasar, pero la clave es cómo abordamos esto en nuestra vida diaria.

Nuestros consejos:

1. Asimila que no todo está bajo tu control.
2. Aprende a gestionar la incertidumbre: Ajusta tus expectativas y enfoca tu atención en lo que sí está en tus manos.
3. Infórmate acerca de la situación que te genera incertidumbre: Estar bien informado te va a permitir poner en perspectiva las circunstancias y tomar mejores decisiones.
4. Vive el presente: Enfoca tu atención en el ahora y céntrate en el instante.
5. Enfócate en lo positivo: A veces la situación se hace más grande en nuestra cabeza porque nos preocupamos de más anticipadamente. Enfócate en lo bueno de la situación, lo positivo que está pasando en tu vida en el ahora.

Siguiendo mis *hábitos*

Crear nuevos hábitos no es fácil, organizarnos es una buena forma de lograrlo. Escribe en el título el hábito que buscas alcanzar y colorea el día en que lo llevas a cabo. Sé paciente contigo mientras recuerdas cuáles son esos hábitos que te harán no perfecta, sino mejor cada día.

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	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	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	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	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	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Este mes aprendí que: _____

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

Tracker financiero

Prioridades a pagar

¿Qué?	¿Cuándo?	¿Monto?	Ok	¿Qué?	¿Cuándo?	¿Monto?	Ok

Registro de los ingresos (lo que ya recibí) y los egresos (lo que ya pagué)

Ingresos			Egresos		
Fecha	Descripción	Monto	Fecha	Descripción	Monto
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
Total Ingresos		\$	Total Egresos		

Ingresos - Egresos \$

Lo que quiero lograr *este mes*

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Seguimiento *de ahorro*

Meta: \$ _____ Para: _____

Monto

fecha

\$

\$

\$

\$

\$

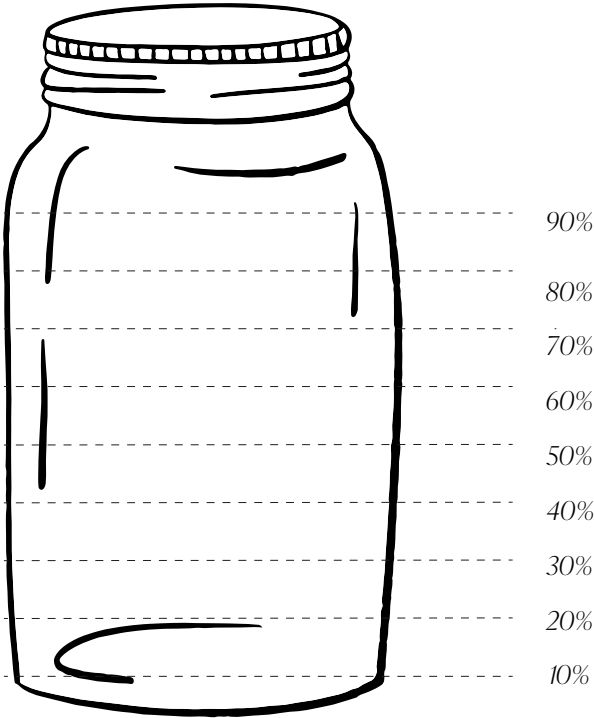
\$

\$

\$

\$

\$



Motivándome

Más *de esto* & Menos *de esto*



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	-	-

Eventos y viajes

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Hoy que empiezo un nuevo mes, agradezco que: _____

¿Cómo sería mi día ideal?

Imagina tu día perfecto. ¿A qué hora te levantarías? ¿A qué hora desayunarías?
¿A qué hora te darías breaks?

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

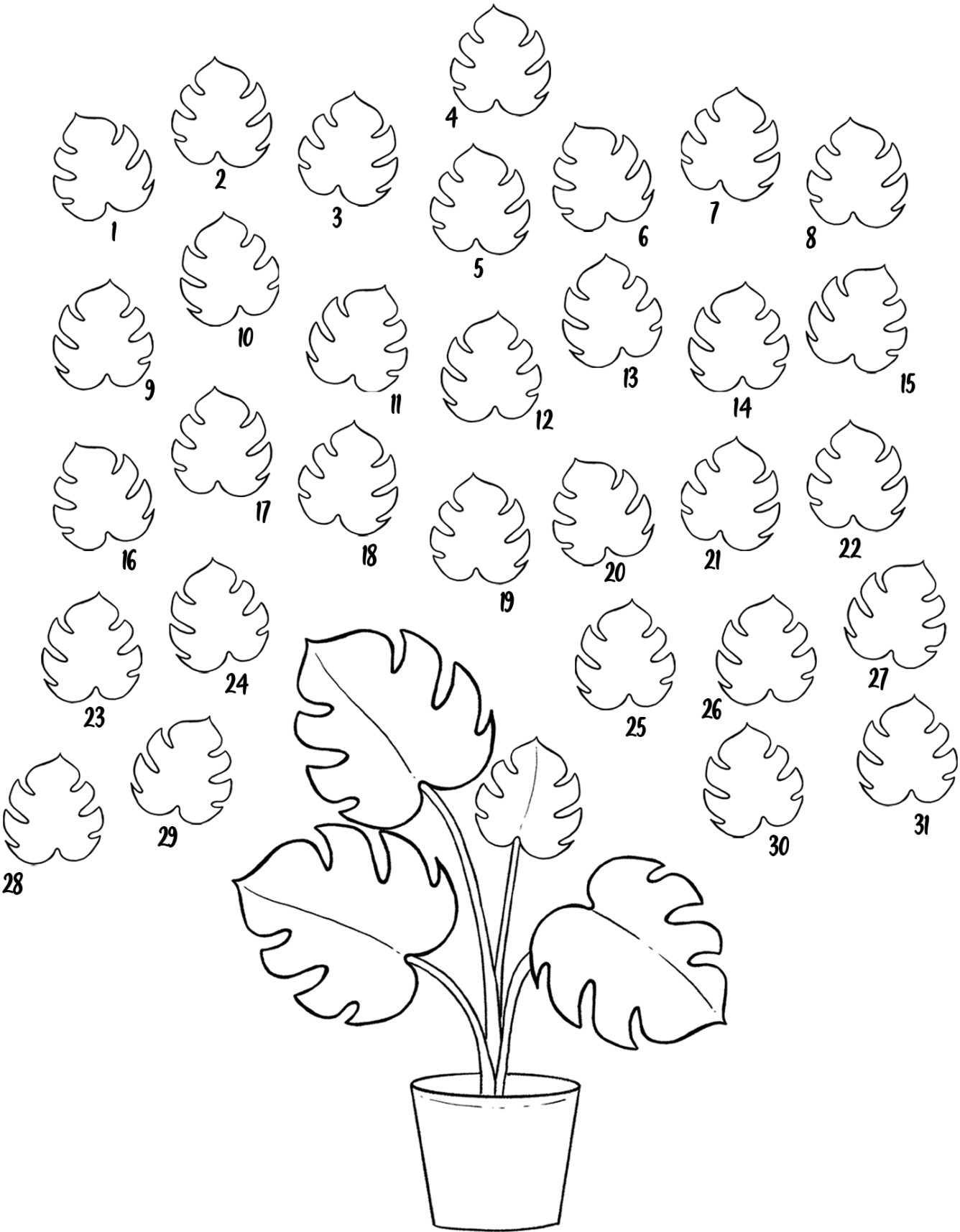
18:00

19:00

20:00

21:00

Mood tracker



☺

☹

☹

Notas



Hoy es ____/____/____

(L) (M) (M) (J) (V) (S) (D)

Agua tracking       

Infatibles de hoy

1 ☐

2 ☐

3 ☐

Mis pendientes

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

Nivel de energía ⚡ ⚡ ⚡

Citas importantes

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

Hoy es ____/____/____

(L) (M) (M) (J) (V) (S) (D)

Agua tracking       

Infatibles de hoy

1 ☐

2 ☐

3 ☐

Mis pendientes

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

Nivel de energía ⚡ ⚡ ⚡

Citas importantes

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

Hoy es ____/____/____

(L) (M) (M) (J) (V) (S) (D)

Agua tracking       

Infatibles de hoy

1 ☐

2 ☐

3 ☐

Mis pendientes

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

Nivel de energía ⚡ ⚡ ⚡

Citas importantes

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

Hoy es ____/____/____

(L) (M) (M) (J) (V) (S) (D)

Agua tracking       

Infatibles de hoy

1 ☐

2 ☐

3 ☐

Mis pendientes

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

Nivel de energía ⚡ ⚡ ⚡

Citas importantes

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

Lunes ____/____/____ Nivel de energía ⚡⚡⚡ Agua tracking 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛

Martes ____/____/____ Nivel de energía ⚡⚡⚡ Agua tracking 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛

Miércoles ____/____/____ Nivel de energía ⚡⚡⚡ Agua tracking 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛

Jueves ____/____/____ Nivel de energía ⚡⚡⚡ Agua tracking 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛

Viernes ____/____/____ Nivel de energía ⚡⚡⚡ Agua tracking 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛

Sábado ____/____/____

Domingo ____/____/____