

2026

in my
BOSS LADY
era

*Mi plan secreto para
dominar al mundo*

BY *Adult*  *ing*[®]

Carta del *editor*

“No puedes dejar huellas que duren si siempre estás caminando de puntillas”

-Leymah Gbowee.

¿Y si todo sale bien? Pensar positivo es algo que escuchamos en todos lados. Cuando tenemos algún problema o algo no sale como lo habíamos pensado, las personas nos dicen “todo saldrá bien”. Aunque dentro de nosotros esperamos que así sea, pareciera que hay veces que nuestro cerebro se prepara para ese caso en que no todo termina como lo esperábamos. ¿Pero por qué es así? La respuesta corta es: porque somos humanos. Nuestro cerebro funciona de cierta forma que está preparado para “reaccionar”, para “protegernos” de cualquier cosa que él considera un peligro; por eso es por lo que se va preparando con un “plan b” por si algo no sale bien.

Esta explicación muy científica hace sentido, es lógica, pero ¿será lo mejor para nuestra vida? Porque pongámonos a pensar: ¿realmente podemos imaginarnos un millón de escenarios que pueden ocurrir en algo tan complejo como la vida y anticiparnos a esto? En el último año, yo aprendí que es imposible (y muy cansado) intentar adelantarse a todo lo que pueda pasar.

El año anterior, el tema de la agenda “enfrentando mis miedos” nos ayudó a darnos cuenta de que hay muchas cosas que a veces nos perdemos por temores que viven dentro de nosotras.

El concepto de la agenda del 2026 es: **“¿Y si todo sale bien?”**. Para este año, deseo que el tener en nuestra agenda a una especie de aliada, nos pueda animar en momentos donde dudamos o nos cuestionamos el presente y así darle un giro a esa lista interminable de posibilidades negativas que a veces rondan en nuestra cabeza. He aprendido que lo que la vida nos tiene preparado a veces es más mágico que cualquier otra cosa que nos hubiéramos imaginado.

Para pensar que todo puede salir bien, a mí me resulta muy bien el “teletransportarme” a un lugar que me hace feliz. Este año, ¡SERÁ ITALIA!. En tu agenda 2026 vas a encontrar en cada mes, ideas y motivación para no sólo pensar que todo va a salir bien porque sí, sino, porque toda tu vida te ha llevado al presente que estás viviendo y así CONFIEMOS JUNTAS en que lo mejor está por venir. Porque...
“al final todo saldrá bien, y si no, aún no es el final”.

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*®

¿Y si todo sale bien?

*“No mires a tus pies para ver cómo
lo estás haciendo. Simplemente, baja”*

Anne Lamott.



ene

feb

mar

abr

may

jun

jul

ago

sep

oct

nov

dic

AGENDA

Agenda



¡A disfrutar ser adulto!



Notas

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 2025



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

Hola 2026



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	Oct	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												

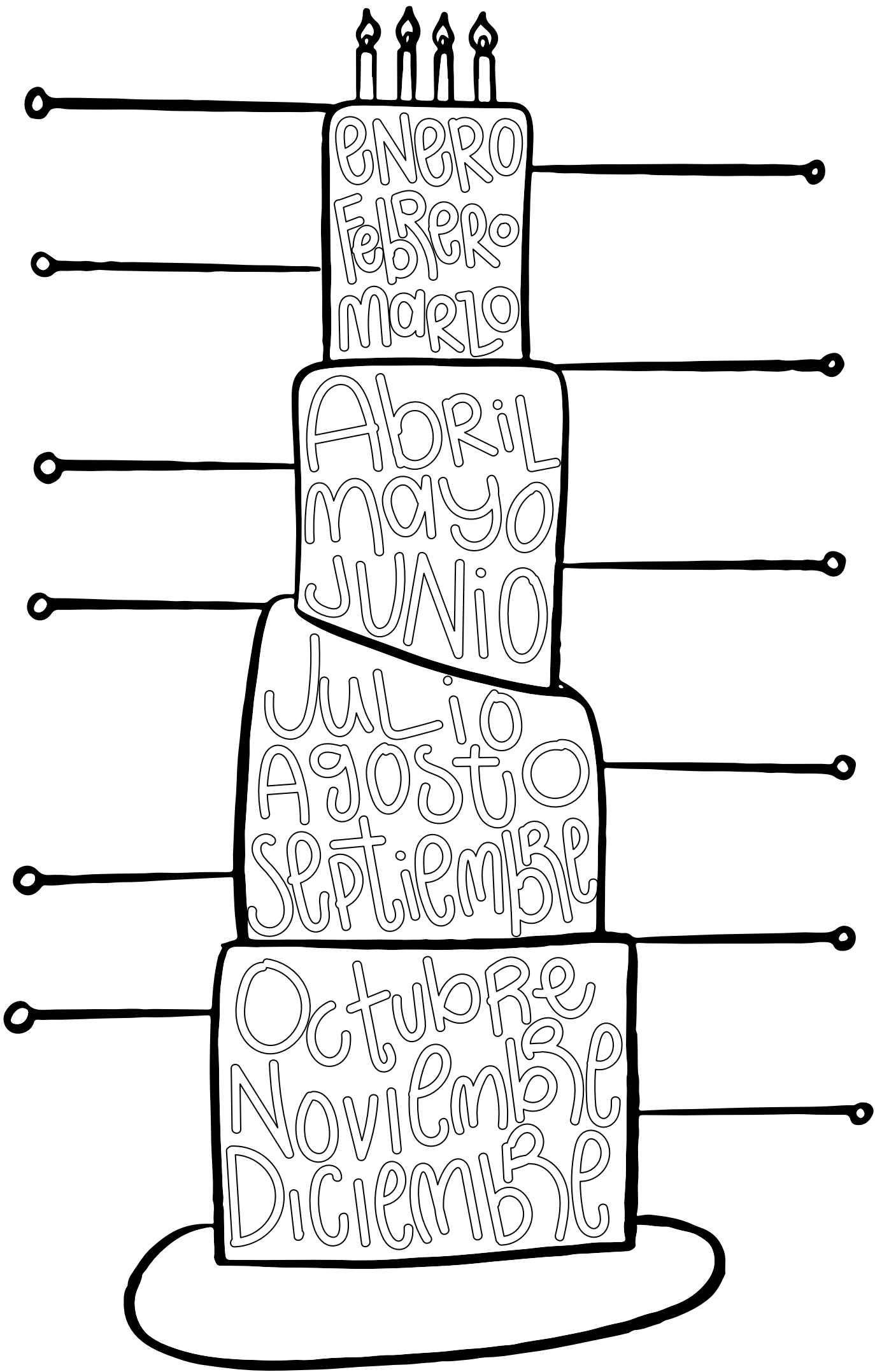
☹ SPM

☐ intenso

☐ medio

☐ ligero

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





Enero - Renacer

Mini journaling:

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: _____

Tracker *financiero*

Prioridades a pagar

<i>¿Qué?</i>	<i>¿Cuándo?</i>	<i>¿Monto?</i>	<i>Ok</i>
1			
2			
3			

<i>¿Qué?</i>	<i>¿Cuándo?</i>	<i>¿Monto?</i>	<i>Ok</i>
4			
5			
6			

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

[illegible]

Ingresos			Egresos		
<i>Fecha</i>	<i>Descripción</i>	<i>Monto</i>	<i>Fecha</i>	<i>Descripción</i>	<i>Monto</i>
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
		\$			\$
Total Ingresos		\$	Total Egresos		
Ingresos - Egresos					\$

get

more

also

may

juu

just

ago

ae

set

180

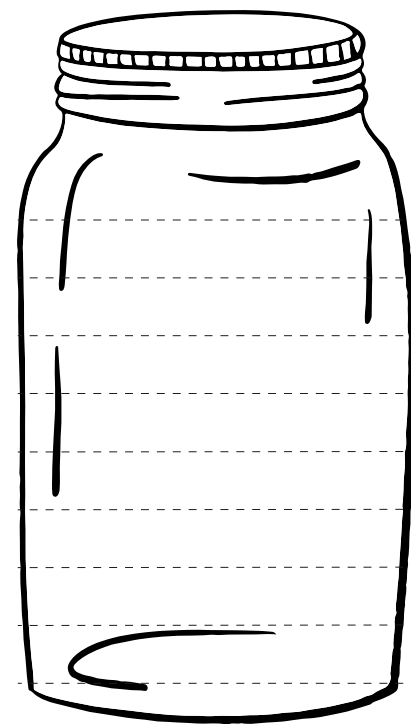
die

Lo que quiero lograr *en Enero*

<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____

Seguimiento *de ahorro*

Meta: \$ _____ Para: _____

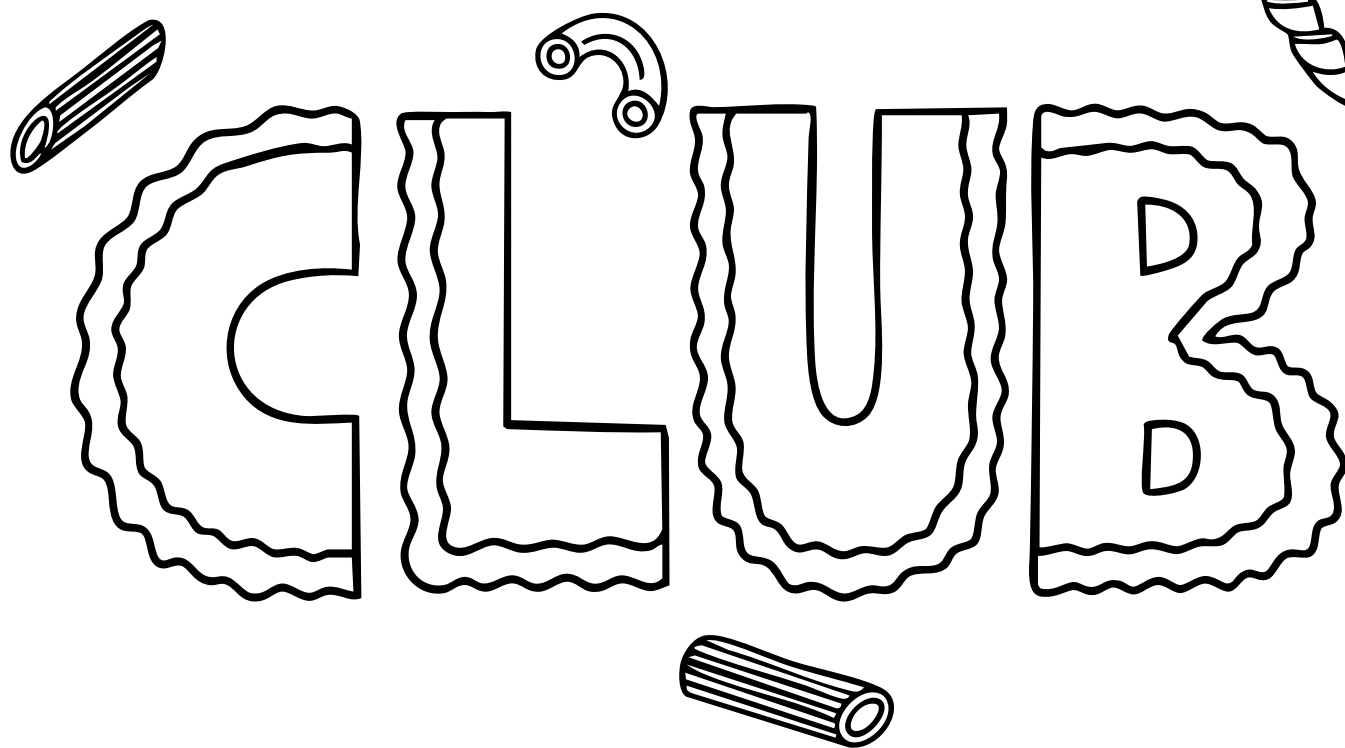
[illegible]

90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%

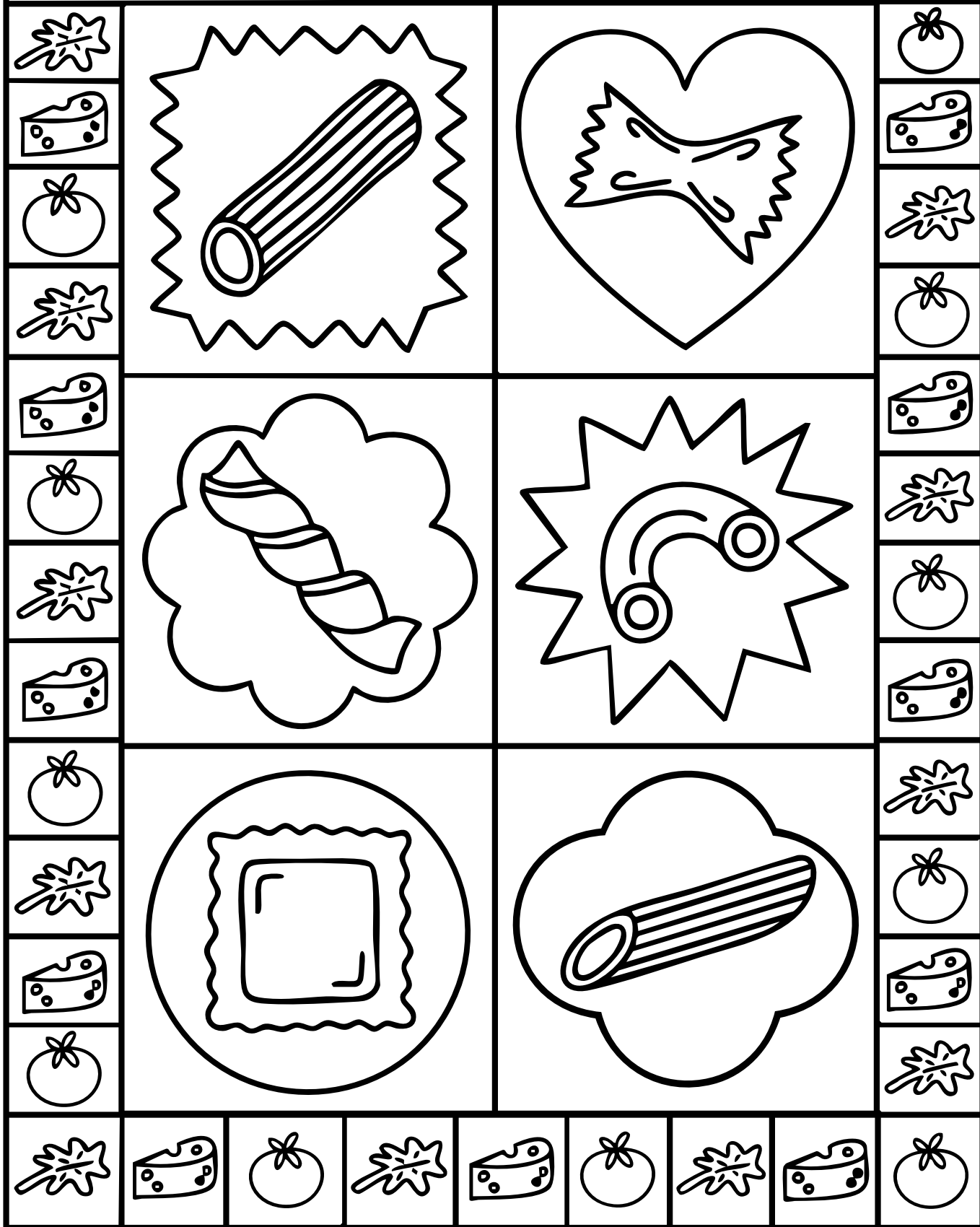
Motivándome

Más & Menos
de esto de esto

Notas



SOY TODAS Y ME CELEBRO



Enero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
-	-	-	1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

Eventos *y viajes*

[illegible]

Hoy que empieza Enero, *agradezco que:* _____

Viernes	Sábado	Domingo	Notas
2	3	4	
9	10	11	
16	17	18	
23	24	25	
30	31	-	

Notas

die

¿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



☺	☹	☹
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Miércoles 31 diciembre 2025

Agua tracking 

Mis 3 esencias 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

Viernes 2 enero 2026

Agua tracking 

Mis 3 esencias 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

Jueves 1 enero 2026

Agua tracking 

Mis 3 esencias 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

Sábado 3 enero 2026

Agua tracking 

Mis 3 esencias 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 29 diciembre

Nivel de energía ⚡⚡⚡ Agua tracking 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛

Jueves 1 enero

Nivel de energía ⚡⚡⚡ Agua tracking 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛

Martes 30 diciembre

Nivel de energía ⚡⚡⚡ Agua tracking 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛

Viernes 2 enero

Nivel de energía ⚡⚡⚡ Agua tracking 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛

Miércoles 31 diciembre

Nivel de energía ⚡⚡⚡ Agua tracking 🥛🥛🥛🥛🥛🥛🥛

Sábado 3 enero

Domingo 4 enero