Micro-rituales para empezar el año con conexión, calma y complicidad.

enero 2026

MY POSITIVE JOURNEY

	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
W01					1 Díganse 1 cosa que agradecen del otro.	2 Micro-cita: caminar 10 minutos tomados de la mano.	3 Pregunta del día: "¿Qué te hizo sonreír hoy?"
W02	4 Revisión de la semana y mini-objetivo conjunto.	5 Agradezcan algo que hayan aprendido del otro.	6 Micro-cita: prueben un snack nuevo juntos.	7 Pregunta: "¿Qué te gustaría explorar este año?"	8 Deja una nota sorpresa.	9 Juego: inventen un personaje absurdo y háganlo hablar.	10 Miren a los ojos 1 minuto.
W03	11 Revisión semanal.	12 Agradezcan un momento gracioso de la relación.	13 Micro-cita: vean un video corto que los haga reír.	14 Pregunta: "¿Qué te hace sentir ligero?"	15 Haz un gesto tonto para hacerlo reír.	16 Juego: imiten al otro con cariño.	17 Baile improvisado de 3 minutos.
W04	18 Revisión semanal.	19 Agradezcan algo del cuidado cotidiano.	20 Micro-cita: té o café preparado por uno para el otro.	21 Pregunta: "¿Qué necesitas esta semana?"	22 Acto de servicio pequeño.	23 Juego: adivina el objeto con los ojos cerrados.	24 Masaje de manos.
W05	25 Revisión semanal.	26 Agradezcan algo del carácter del otro.	27 Micro-cita: escuchar una canción que les guste a ambos.	28 Pregunta: "¿Qué te dio energía hoy?"	29 Haz un pequeño detalle práctico (ordenar, preparar algo, anticiparte).	30 Juego: inventen un mini-cuento de 4 líneas.	31 Ritual íntimo suave: abrazo largo + respiración sincronizada.

Notes

diciembre '25

S	M	T	W	T	F	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 '26

S	M	T	W	T	F	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