



Actividades para alinear sueños, revisar metas y fortalecer la sensación de caminar hacia un futuro compartido.

septiembre 2026



	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
W36			1 Ritual de gratitud: "Hoy agradezco este sueño que compartimos..."	2 Micro-cita: caminar mientras hablan de algo que desean construir juntos.	3 Pregunta: "¿Qué te inspira últimamente?"	4 Acto de amabilidad: ayuda en una tarea relacionada con	5 Ritual íntimo: abrazo largo mientras hablan de un deseo futuro.
W37	6 Revisión semanal.	7 Agradezcan algo que el otro hizo para avanzar en un objetivo.	8 Micro-cita: ver un video corto sobre crecimiento o propósito.	9 Pregunta: "¿Qué meta personal te emociona ahora?"	10 Acto de servicio: apoya un pendiente que al otro le cuesta iniciar.	11 Juego: inventen un "sueño imposible" solo por diversión.	12 Ritual íntimo: respiración sincronizada + contacto de manos.
W38	13 Revisión semanal.	14 Agradezcan algo del compromiso del otro.	15 Micro-cita: escribir juntos una mini-lista de 3 metas compartidas.	16 Pregunta: "¿Qué te dio claridad hoy?"	17 Acto de amabilidad: organiza un espacio para pensar o planear.	18 Juego: inventen un lema o frase de pareja para este mes.	19 Ritual íntimo: masaje de hombros mientras hablan de un plan
W39	20 Revisión semanal.	21 Agradezcan algo que hayan logrado juntos este año.	22 Micro-cita: tomar una bebida juntos mientras hablan del futuro.	23 Pregunta: "¿Qué te gustaría que nuestra vida tuviera más	24 Acto de servicio: ayuda en algo que acerque a una meta común.	25 Juego: imaginen su vida en 5 años y describan un día cualquiera.	26 Ritual íntimo: abrazo lento con música que los inspire.
W40	27 Revisión semanal.	28 Agradezcan un avance importante del mes.	29 Micro-cita: ver juntos un atardecer o una vista tranquila.	30 Ritual íntimo: mirarse a los ojos 1 minuto para cerrar septiembre.			

Notes

agosto '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	29
30	31					

octubre '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	29
30	31					