

Actividades para abrir el corazón, compartir desde la autenticidad y fortalecer la seguridad afectiva.

octubre 2026

MY POSITIVE JOURNEY

	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
W40					1 Ritual de gratitud: "Hoy agradezco cómo me haces sentir seguro…"	2 Micro-cita: hablar 10 minutos sobre algo que te emocionó esta	3 Pregunta: "¿Qué emoción te visitó hoy y por qué?"
W41	4 Revisión semanal + intención emocional para el mes.	5 Agradezcan algo que el otro hizo para apoyarlos emocionalmente.	6 Micro-cita: escuchar una canción que les mueva el corazón.	7 Pregunta: "¿Qué te gustaría que entendiera mejor de ti?"	8 Acto de amabilidad: valida una emoción del otro sin corregirla.	9 Juego: describan al otro usando solo sensaciones	10 Ritual íntimo: abrazo lento + respiración sincronizada.
W42	11 Revisión semanal.	12 Agradezcan algo del mundo interno del otro.	13 Micro-cita: compartir un recuerdo emocional importante.	14 Pregunta: "¿Qué te dio calma hoy?"	15 Acto de servicio: ayuda en algo que le genera estrés.	16 Juego: inventen un "ritual de contención" de 30 segundos.	17 Ritual íntimo: masaje de manos mientras conversan suave.
W43	18 Revisión semanal.	19 Agradezcan algo que el otro compartió con vulnerabilidad.	20 Micro-cita: ver un video o escena que toque emociones.	21 Pregunta: "¿Qué necesitas de mí cuando te sientes triste?"	22 Acto de amabilidad: escucha activa sin interrumpir por 2 minutos.	23 Juego: inventen un "amuleto emocional" simbólico.	24 Ritual íntimo: abrazo de corazón con corazón.
W44	25 Revisión semanal.	26 Agradezcan algo que hayan sanado juntos este año.	27 Micro-cita: compartir un miedo pequeño y uno grande.	28 Pregunta: "¿Qué te hace sentir profundamente amado por mí?"	29 Acto de servicio: haz algo que alivie su carga	30 Juego: inventen una frase de contención para usar en días difíciles.	31 Ritual íntimo: mirarse a los ojos 1 minuto para cerrar el mes.

Notes

septiembre '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			

noviembre '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					