

Calendario Estratégico SÉPTIMA

Una semana para cuidar la vida que ya tienes mientras construyes, paso a paso, la vida que deseas.

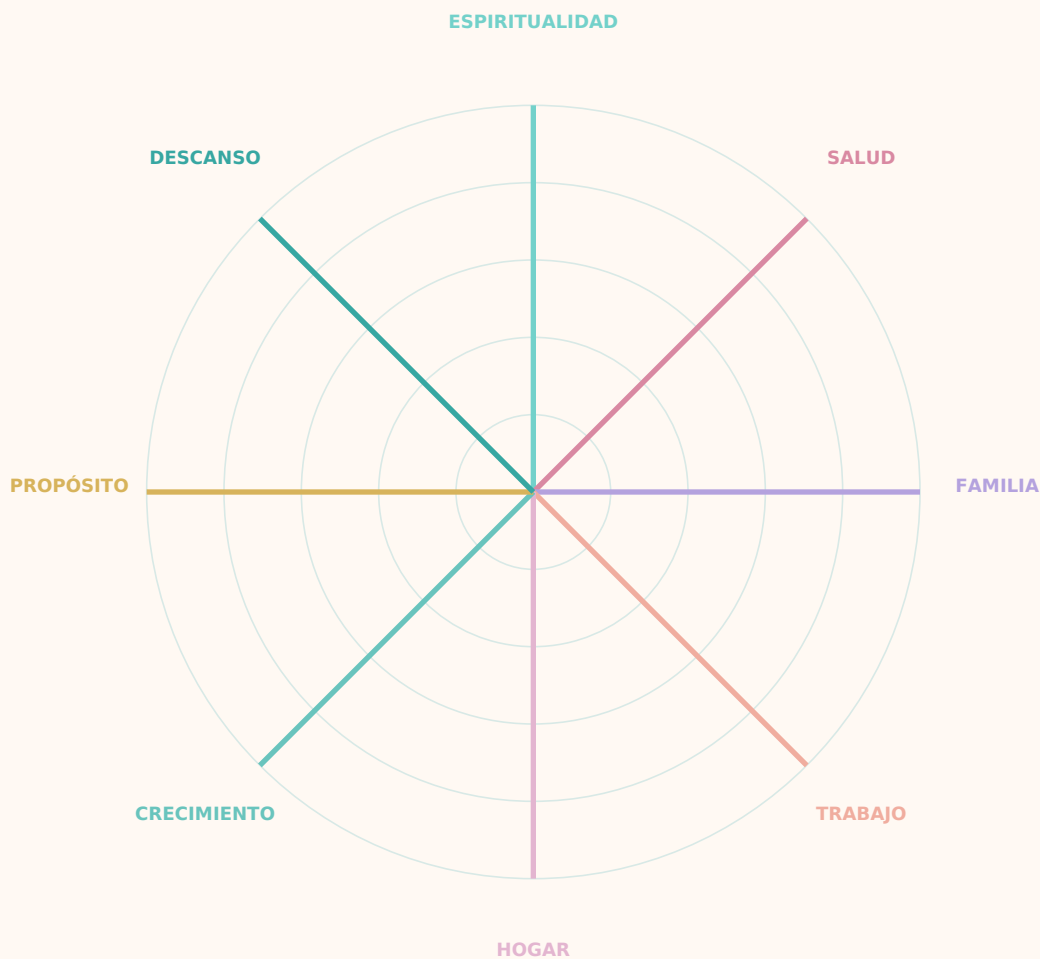


ESTE CALENDARIO ES UN EJEMPLO, NO UNA REGLA

Adapta las horas a tu realidad. El objetivo no es llenar cada minuto: es darle un lugar consciente a lo que sostiene tu vida y a la nueva etapa que estás creando.

Tu brújula de balance

La rueda de la vida te permite observar qué áreas estás atendiendo y cuáles necesitan un poco más de presencia.



CÓMO USARLA

Cada noche marca los aspectos que atendiste y califica tu balance del 1 al 10. No evalúes perfección: evalúa presencia, intención y coherencia.

BALANCE NO SIGNIFICA

Dar la misma cantidad de tiempo a todo cada día. Significa no abandonar durante demasiado tiempo las áreas que sostienen tu bienestar.

ANTES DE COMENZAR, OBSERVA TU SEMANA ACTUAL

El área que más estoy cuidando es...

El área que más necesita mi atención es...

Para sentir más balance esta semana necesito...

Una intención para cada día

El trabajo sostiene tu presente. El Plan SÉPTIMA abre un espacio pequeño y constante para construir tu siguiente etapa.

Ejemplo laboral: 8:30 a. m.-5:00 p. m. · 8 horas de trabajo + 30 min de almuerzo · 30 min de traslado por trayecto

S

LUNES · SER

ESPÍRITU

Escribe una cualidad tuya que deseas expresar esta semana.

É

MARTES · ESENCIA

ALMA

Reserva 30 minutos para algo que te conecte contigo.

P

MIÉRCOLES · PROPÓSITO

MENTE SUPERIOR

Investiga una posibilidad, persona, curso o recurso.

T

JUEVES · TRANSFORMACIÓN

MENTE CONCRETA

Cambia una creencia limitante por una idea más útil y verdadera.

I

VIERNES · INTEGRACIÓN

DIMENSIÓN EMOCIONAL

Escucha tu cuerpo y nombra la emoción sin juzgarla.

M

SÁBADO · MOVIMIENTO

CUERPO ETÉRICO · ENERGÍA

Dedica un bloque de 45 minutos a probar, crear o aprender.

A

DOMINGO · ACCIÓN

CUERPO FÍSICO

Agenda con día y hora el siguiente paso de tu nueva etapa.

Tu nueva etapa no necesita todo tu tiempo.

Necesita un espacio protegido y una acción repetida.



LUNES • PASO 1 DE 7

SER

DIMENSIÓN • ESPÍRITU

HORARIO ADAPTABLE

¿Quién soy más allá de mis obligaciones?

Paso sugerido: Escribe una cualidad tuya que desees expresar esta semana.

EJEMPLO EDITABLE • BORRA O CAMBIA TODO LO QUE NECESITES

Toca cada casilla para modificar la hora o la actividad y crear un día que sí funcione para ti.

HORA

ACTIVIDAD

5:45	Despertar, agua y silencio
6:00-6:15	Meditación / conexión interior
6:15-7:00	Ejercicio y preparación personal
7:00-7:45	Desayuno y conexión familiar
7:45-8:15	Traslado al trabajo
8:30-12:30	Trabajo enfocado - 4 horas
12:30-1:00	Almuerzo + pausa consciente
1:00-5:00	Trabajo enfocado - 4 horas
5:00-5:30	Traslado / transición mental
5:30-7:00	Cena y tiempo en familia
7:00-7:30	Quehaceres esenciales
7:30-8:00	Plan SÉPTIMA - paso del día
8:00-9:15	Familia, descanso y preparar mañana
9:15-10:00	Desconexión y rutina de sueño



LUNES · PASO 1 DE 7

SER

DIMENSIÓN · ESPÍRITU

BALANCE Y REFLEXIÓN

¿Quién soy más allá de mis obligaciones?

Paso sugerido: Escribe una cualidad tuya que desees expresar esta semana.

RESUMEN DE BALANCE · MARCA LO QUE SÍ PUDISTE ATENDER

☐

Meditación / conexión interior

Espiritualidad

☐

Orden básico del espacio

Hogar

☐

Movimiento / ejercicio

Salud

☐

Aprendizaje o autocuidado

Crecimiento

☐

Presencia y conexión

Familia

☐

Paso del Método SÉPTIMA

Propósito

☐

Responsabilidades cumplidas

Trabajo

☐

Pausa, disfrute y sueño

Descanso

Mi balance de hoy fue:

/ 10

CIERRE CONSCIENTE DEL DÍA

Hoy me sentí más en balance cuando...

Mañana necesita más atención...

Mi aprendizaje SÉPTIMA de hoy...



MARTES · PASO 2 DE 7

ESENCIA

DIMENSIÓN · ALMA

HORARIO ADAPTABLE

¿Qué me hace sentir viva?

Paso sugerido: Reserva 30 minutos para algo que te conecte contigo.

EJEMPLO EDITABLE · BORRA O CAMBIA TODO LO QUE NECESITES

Toca cada casilla para modificar la hora o la actividad y crear un día que sí funcione para ti.

HORA

ACTIVIDAD

5:45	Despertar, agua y silencio
6:00-6:15	Meditación / conexión interior
6:15-7:00	Ejercicio y preparación personal
7:00-7:45	Desayuno y conexión familiar
7:45-8:15	Traslado al trabajo
8:30-12:30	Trabajo enfocado - 4 horas
12:30-1:00	Almuerzo + pausa consciente
1:00-5:00	Trabajo enfocado - 4 horas
5:00-5:30	Traslado / transición mental
5:30-7:00	Cena y tiempo en familia
7:00-7:30	Quehaceres esenciales
7:30-8:00	Plan SÉPTIMA - paso del día
8:00-9:15	Familia, descanso y preparar mañana
9:15-10:00	Desconexión y rutina de sueño



MARTES · PASO 2 DE 7

ESENCIA

DIMENSIÓN · ALMA

BALANCE Y REFLEXIÓN

¿Qué me hace sentir viva?

Paso sugerido: Reserva 30 minutos para algo que te conecte contigo.

RESUMEN DE BALANCE · MARCA LO QUE SÍ PUDISTE ATENDER

☐

Meditación / conexión interior

Espiritualidad

☐

Orden básico del espacio

Hogar

☐

Movimiento / ejercicio

Salud

☐

Aprendizaje o autocuidado

Crecimiento

☐

Presencia y conexión

Familia

☐

Paso del Método SÉPTIMA

Propósito

☐

Responsabilidades cumplidas

Trabajo

☐

Pausa, disfrute y sueño

Descanso

Mi balance de hoy fue:

/ 10

CIERRE CONSCIENTE DEL DÍA

Hoy me sentí más en balance cuando...

Mañana necesita más atención...

Mi aprendizaje SÉPTIMA de hoy...



MIÉRCOLES · PASO 3 DE 7

PROPÓSITO

DIMENSIÓN · MENTE SUPERIOR

HORARIO ADAPTABLE

¿Qué dirección deseo explorar?

Paso sugerido: Investiga una posibilidad, persona, curso o recurso.

EJEMPLO EDITABLE · BORRA O CAMBIA TODO LO QUE NECESITES

Toca cada casilla para modificar la hora o la actividad y crear un día que sí funcione para ti.

HORA	ACTIVIDAD
5:45	Despertar, agua y silencio
6:00-6:15	Meditación / conexión interior
6:15-7:00	Ejercicio y preparación personal
7:00-7:45	Desayuno y conexión familiar
7:45-8:15	Traslado al trabajo
8:30-12:30	Trabajo enfocado - 4 horas
12:30-1:00	Almuerzo + pausa consciente
1:00-5:00	Trabajo enfocado - 4 horas
5:00-5:30	Traslado / transición mental
5:30-7:00	Cena y tiempo en familia
7:00-7:30	Quehaceres esenciales
7:30-8:00	Plan SÉPTIMA - paso del día
8:00-9:15	Familia, descanso y preparar mañana
9:15-10:00	Desconexión y rutina de sueño



MIÉRCOLES · PASO 3 DE 7

PROPÓSITO

DIMENSIÓN · MENTE SUPERIOR

BALANCE Y REFLEXIÓN

¿Qué dirección deseo explorar?

Paso sugerido: Investiga una posibilidad, persona, curso o recurso.

RESUMEN DE BALANCE · MARCA LO QUE SÍ PUDISTE ATENDER

☐

Meditación / conexión interior

Espiritualidad

☐

Orden básico del espacio

Hogar

☐

Movimiento / ejercicio

Salud

☐

Aprendizaje o autocuidado

Crecimiento

☐

Presencia y conexión

Familia

☐

Paso del Método SÉPTIMA

Propósito

☐

Responsabilidades cumplidas

Trabajo

☐

Pausa, disfrute y sueño

Descanso

Mi balance de hoy fue:

/ 10

CIERRE CONSCIENTE DEL DÍA

Hoy me sentí más en balance cuando...

Mañana necesita más atención...

Mi aprendizaje SÉPTIMA de hoy...



JUEVES · PASO 4 DE 7

TRANSFORMACIÓN

DIMENSIÓN · MENTE CONCRETA

HORARIO ADAPTABLE

¿Qué pensamiento necesito cuestionar?

Paso sugerido: Cambia una creencia limitante por una idea más útil y verdadera.

EJEMPLO EDITABLE · BORRA O CAMBIA TODO LO QUE NECESITES

Toca cada casilla para modificar la hora o la actividad y crear un día que sí funcione para ti.

HORA

ACTIVIDAD

5:45	Despertar, agua y silencio
6:00-6:15	Meditación / conexión interior
6:15-7:00	Ejercicio y preparación personal
7:00-7:45	Desayuno y conexión familiar
7:45-8:15	Traslado al trabajo
8:30-12:30	Trabajo enfocado - 4 horas
12:30-1:00	Almuerzo + pausa consciente
1:00-5:00	Trabajo enfocado - 4 horas
5:00-5:30	Traslado / transición mental
5:30-7:00	Cena y tiempo en familia
7:00-7:30	Quehaceres esenciales
7:30-8:00	Plan SÉPTIMA - paso del día
8:00-9:15	Familia, descanso y preparar mañana
9:15-10:00	Desconexión y rutina de sueño



JUEVES · PASO 4 DE 7

TRANSFORMACIÓN

DIMENSIÓN · MENTE CONCRETA

BALANCE Y REFLEXIÓN

¿Qué pensamiento necesito cuestionar?

Paso sugerido: Cambia una creencia limitante por una idea más útil y verdadera.

RESUMEN DE BALANCE · MARCA LO QUE SÍ PUDISTE ATENDER

☐

Meditación / conexión interior

Espiritualidad

☐

Orden básico del espacio

Hogar

☐

Movimiento / ejercicio

Salud

☐

Aprendizaje o autocuidado

Crecimiento

☐

Presencia y conexión

Familia

☐

Paso del Método SÉPTIMA

Propósito

☐

Responsabilidades cumplidas

Trabajo

☐

Pausa, disfrute y sueño

Descanso

Mi balance de hoy fue:

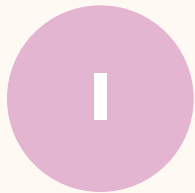
/ 10

CIERRE CONSCIENTE DEL DÍA

Hoy me sentí más en balance cuando...

Mañana necesita más atención...

Mi aprendizaje SÉPTIMA de hoy...



VIERNES · PASO 5 DE 7

INTEGRACIÓN

DIMENSIÓN · DIMENSIÓN EMOCIONAL

HORARIO ADAPTABLE

¿Qué necesita hoy la parte de mí que teme cambiar?

Paso sugerido: Escucha tu cuerpo y nombra la emoción sin juzgarla.

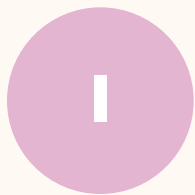
EJEMPLO EDITABLE · BORRA O CAMBIA TODO LO QUE NECESITES

Toca cada casilla para modificar la hora o la actividad y crear un día que sí funcione para ti.

HORA

ACTIVIDAD

5:45	Despertar, agua y silencio
6:00-6:15	Meditación / conexión interior
6:15-7:00	Ejercicio y preparación personal
7:00-7:45	Desayuno y conexión familiar
7:45-8:15	Traslado al trabajo
8:30-12:30	Trabajo enfocado - 4 horas
12:30-1:00	Almuerzo + pausa consciente
1:00-5:00	Trabajo enfocado - 4 horas
5:00-5:30	Traslado / transición mental
5:30-7:00	Cena y tiempo en familia
7:00-7:30	Quehaceres esenciales
7:30-8:00	Plan SÉPTIMA - paso del día
8:00-9:15	Familia, descanso y preparar mañana
9:15-10:00	Desconexión y rutina de sueño



VIERNES · PASO 5 DE 7

INTEGRACIÓN

DIMENSIÓN · DIMENSIÓN EMOCIONAL

BALANCE Y REFLEXIÓN

¿Qué necesita hoy la parte de mí que teme cambiar?

Paso sugerido: Escucha tu cuerpo y nombra la emoción sin juzgarla.

RESUMEN DE BALANCE · MARCA LO QUE SÍ PUDISTE ATENDER

☐

Meditación / conexión interior

Espiritualidad

☐

Orden básico del espacio

Hogar

☐

Movimiento / ejercicio

Salud

☐

Aprendizaje o autocuidado

Crecimiento

☐

Presencia y conexión

Familia

☐

Paso del Método SÉPTIMA

Propósito

☐

Responsabilidades cumplidas

Trabajo

☐

Pausa, disfrute y sueño

Descanso

Mi balance de hoy fue:

/ 10

CIERRE CONSCIENTE DEL DÍA

Hoy me sentí más en balance cuando...

Mañana necesita más atención...

Mi aprendizaje SÉPTIMA de hoy...



SÁBADO · PASO 6 DE 7

MOVIMIENTO

DIMENSIÓN · CUERPO ETÉRICO · ENERGÍA

HORARIO ADAPTABLE

¿Qué pequeño movimiento puedo hacer sin perder estabilidad?

Paso sugerido: Dedicar un bloque de 45 minutos a probar, crear o aprender.

EJEMPLO EDITABLE · BORRA O CAMBIA TODO LO QUE NECESITES

Toca cada casilla para modificar la hora o la actividad y crear un día que sí funcione para ti.

HORA

ACTIVIDAD

7:00-7:20	Meditación
7:20-8:15	Ejercicio
8:15-9:30	Desayuno y familia
9:30-11:30	Mandados y compras
11:30-1:00	Quehaceres / organización del hogar
1:00-3:00	Almuerzo y descanso
3:00-3:45	Plan SÉPTIMA - movimiento
4:00-8:00	Familia, disfrute o vida social
8:00-10:00	Cena y descanso sin culpa



SÁBADO · PASO 6 DE 7

MOVIMIENTO

DIMENSIÓN · CUERPO ETÉRICO · ENERGÍA

BALANCE Y REFLEXIÓN

¿Qué pequeño movimiento puedo hacer sin perder estabilidad?

Paso sugerido: Dedica un bloque de 45 minutos a probar, crear o aprender.

RESUMEN DE BALANCE · MARCA LO QUE SÍ PUDISTE ATENDER

☐

Meditación / conexión interior

Espiritualidad

☐

Orden básico del espacio

Hogar

☐

Movimiento / ejercicio

Salud

☐

Aprendizaje o autocuidado

Crecimiento

☐

Presencia y conexión

Familia

☐

Paso del Método SÉPTIMA

Propósito

☐

Responsabilidades cumplidas

Trabajo

☐

Pausa, disfrute y sueño

Descanso

Mi balance de hoy fue:

/ 10

CIERRE CONSCIENTE DEL DÍA

Hoy me sentí más en balance cuando...

Mañana necesita más atención...

Mi aprendizaje SÉPTIMA de hoy...



DOMINGO · PASO 7 DE 7

ACCIÓN

DIMENSIÓN · CUERPO FÍSICO

HORARIO ADAPTABLE

¿Cuál será mi compromiso concreto?

Paso sugerido: Agenda con día y hora el siguiente paso de tu nueva etapa.

EJEMPLO EDITABLE · BORRA O CAMBIA TODO LO QUE NECESITES

Toca cada casilla para modificar la hora o la actividad y crear un día que sí funcione para ti.

HORA

ACTIVIDAD

7:30-7:50	Meditación y gratitud
8:00-9:00	Movimiento suave
9:00-11:00	Desayuno y tiempo en familia
11:00-1:00	Descanso / actividad espiritual
1:00-4:00	Almuerzo, familia y disfrute
4:00-4:45	Plan SÉPTIMA - acción
4:45-5:30	Planificar semana y comidas
5:30-7:30	Cena y preparación ligera
7:30-9:30	Cierre tranquilo y sueño temprano



DOMINGO · PASO 7 DE 7

ACCIÓN

DIMENSIÓN · CUERPO FÍSICO

BALANCE Y REFLEXIÓN

¿Cuál será mi compromiso concreto?

Paso sugerido: Agenda con día y hora el siguiente paso de tu nueva etapa.

RESUMEN DE BALANCE · MARCA LO QUE SÍ PUDISTE ATENDER

☐

Meditación / conexión interior

Espiritualidad

☐

Orden básico del espacio

Hogar

☐

Movimiento / ejercicio

Salud

☐

Aprendizaje o autocuidado

Crecimiento

☐

Presencia y conexión

Familia

☐

Paso del Método SÉPTIMA

Propósito

☐

Responsabilidades cumplidas

Trabajo

☐

Pausa, disfrute y sueño

Descanso

Mi balance de hoy fue:

/ 10

CIERRE CONSCIENTE DEL DÍA

Hoy me sentí más en balance cuando...

Mañana necesita más atención...

Mi aprendizaje SÉPTIMA de hoy...

Mi revisión de balance

No se trata de haber cumplido todo. Se trata de ver con honestidad qué funcionó, qué necesita ajustarse y cuál será tu siguiente paso.

CALIFICA CADA ÁREA DEL 1 AL 10

- | | | | |
|---|---|----------------------|------|
| 1 | Espiritualidad
Meditación / conexión interior | <input type="text"/> | / 10 |
| 2 | Salud
Movimiento / ejercicio | <input type="text"/> | / 10 |
| 3 | Familia
Presencia y conexión | <input type="text"/> | / 10 |
| 4 | Trabajo
Responsabilidades cumplidas | <input type="text"/> | / 10 |
| 5 | Hogar
Orden básico del espacio | <input type="text"/> | / 10 |
| 6 | Crecimiento
Aprendizaje o autocuidado | <input type="text"/> | / 10 |
| 7 | Propósito
Paso del Método SÉPTIMA | <input type="text"/> | / 10 |
| 8 | Descanso
Pausa, disfrute y sueño | <input type="text"/> | / 10 |

LO QUE ESTA SEMANA ME MOSTRÓ

Mi mayor logro fue...

El área que descuidé fue...

El ajuste que haré la próxima semana es...

El paso SÉPTIMA que voy a proteger es...

MI COMPROMISO REALISTA PARA LA PRÓXIMA SEMANA

El balance se construye con atención, no con perfección.

Mari Smith · Mentora de propósito profesional

© 2026 María Elena Smith. Todos los derechos reservados. Material exclusivo.

Prohibida su reproducción, distribución, venta o divulgación total o parcial sin autorización escrita.