



NOVIEMBRE

Al mal tiempo, buena cara

OBJETIVOS DEL MES

- Preparar hummus casero
- Encontrar tiempo para mí
- Pensar en los regalos de Navidad
- Vestir con prendas alegres
- Ponerme una mascarilla



FLORES EN OTOÑO

Para estar más feliz.
Rodearse de plantas y flores favorece un estado de ánimo positivo.



1

2

3

4



5

¡Hoy hay luna llena!

6

7

8

9

10

11

12

“Comienza ahora lo que serás de aquí en adelante.”

Si quieres que tu pelo crezca fuerte y sano, hoy es un buen día para cortártelo.

“Todo pasa por algo, y lo que no pasa, también.”

13

14

Día Mundial de la Diabetes

15

16

17

18

19

Momento ideal **para depilarte,** tienes la luna a tu favor.

“Añorar el pasado puede ser como perseguir el viento.”

20

Día Universal del Niño

21

Sale a la venta Clara

22

23

24

BLACK FRIDAY
Hoy hay ofertas y descuentos especiales en muchas tiendas.

25

26

27

28

29

30



“La paciencia tiene más poder que la fuerza.”

DESPUÉS DEL TRABAJO...

Intenta desconectar al 100%
Y no te lles los problemas a casa. Visualízate como si bajaras la persiana de un negocio. ¡Funciona!

CLARA