REGALO DE NAVIDAD · KIT DE AÑO NUEVO

Planner de
Autocuidado Angelical

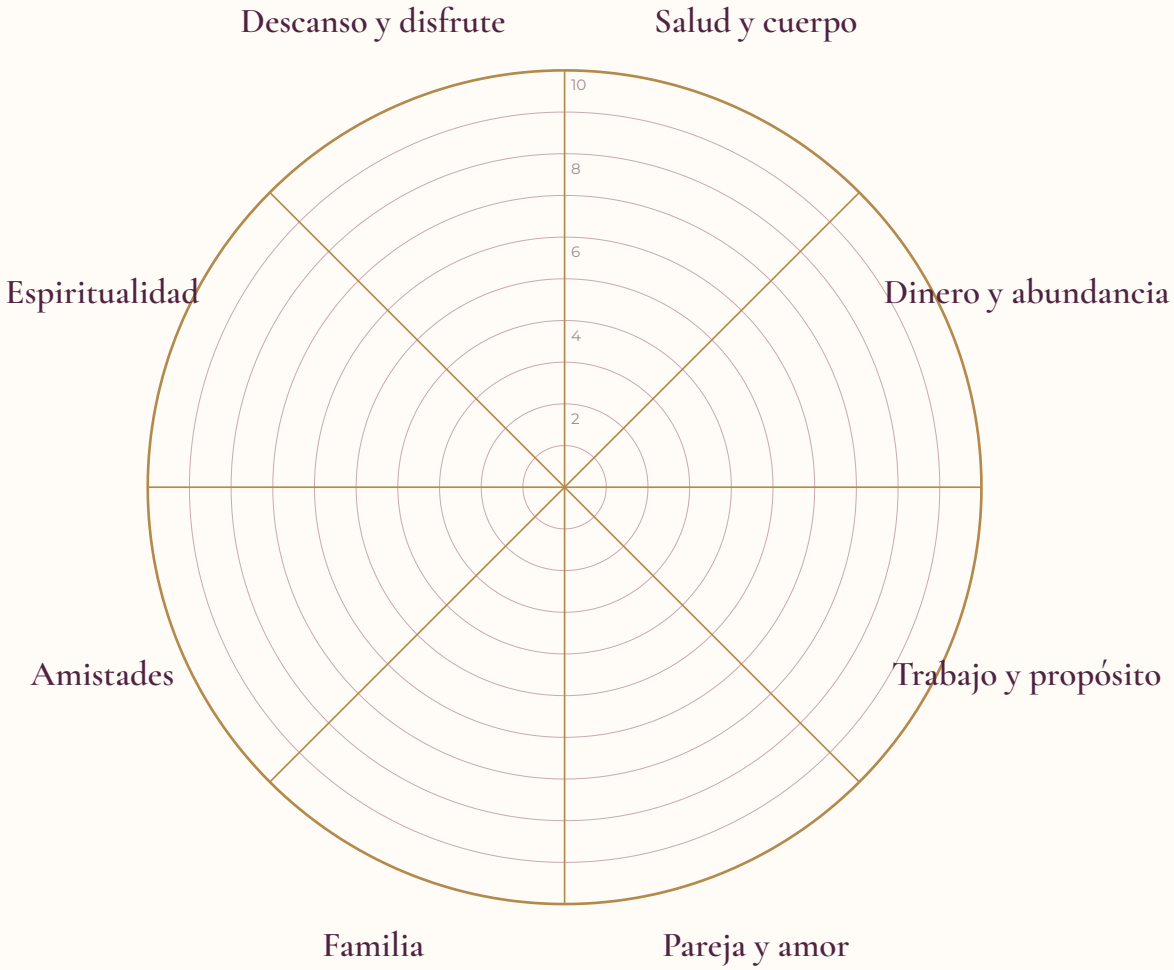
Para cerrar 2026 con calma y entrar a 2027 cuidándote

INGRITH SCHAILL
INSHA® Escuela Angelical Cuántica

MIRAR ANTES DE PLANEAR

Mi rueda de vida 2026

Pregúntate del 1 al 10 qué tan satisfecha te sientes hoy en cada área. Colorea cada porción desde el centro hasta tu número. La forma que aparezca te dirá dónde poner amor en 2027.



EL ÁREA QUE MÁS BRILLA

EL ÁREA QUE PIDE ATENCIÓN

RETO ANGELICAL

31 días de autocuidado

1 ○ Bebe un vaso de agua al despertar y da gracias	2 ○ Apaga el teléfono una hora antes de dormir	3 ○ Escribe tres cosas que agradeces	4 ○ Camina 15 minutos sin prisa	5 ○ Despeja un cajón o un rincón	6 ○ Escucha una meditación guiada	7 ○ Date una ducha consciente: suelta el día con el agua
8 ○ Llama a alguien que quieres	9 ○ Di «no» a algo que no deseas	10 ○ Prepárate una comida nutritiva y cómela despacio	11 ○ Enciende una vela a tu ángel de la guarda	12 ○ Escríbete una nota bonita en el espejo	13 ○ Estírate 10 minutos al despertar	14 ○ Pasa un día sin redes sociales
15 ○ Pide ayuda con algo: no tienes que poder sola	16 ○ Regala algo que ya no usas	17 ○ Duerme una siesta sin culpa	18 ○ Respira hondo: 4 tiempos dentro, 7 sostén, 8 fuera	19 ○ Ponte tu ropa favorita sin ninguna ocasión	20 ○ Baila una canción que te alegre	21 ○ Escribe una carta de perdón (no tienes que enviarla)
22 ○ Mira el cielo y pide una señal	23 ○ Lee algo que te inspire	24 ○ Celebra un logro pequeño	25 ○ Haz la lista de tus fortalezas	26 ○ Disfruta tu postre favorito sin culpa	27 ○ Pon música angelical mientras haces tus tareas	28 ○ Abraza fuerte a alguien, o abrázate tú
29 ○ Ordena tus cuentas 15 minutos, con calma	30 ○ Visualiza tu 2027 ideal durante 5 minutos	31 ○ Agradece a tu cuerpo de los pies a la cabeza				

Marca el círculo cada día que lo cumplas. Empieza el 1 de diciembre, el 1 de enero o hoy mismo.

Mi semana

DEL _____ AL _____

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

MI INTENCIÓN DE LA SEMANA

ARCÁNGEL QUE ME ACOMPAÑA

MI ACTO DE AMOR PROPIO

ESTA SEMANA AGRADEZCO

Mis hábitos de luz

MES: _____

Día	Agua	Dormí bien	Moví mi cuerpo	Medité / oré	Comí con calma	Me hablé bonito	Gratitud	Ánimo
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								○ ○ ○ ○ ○

Marca cada casilla que cumpliste. En «Ánimo», rellena de 1 a 5 círculos según cómo te sentiste.

Hoy me cuido

FECHA: _____

AGUA



ÁNIMO



DORMÍ _____ HORAS

ENERGÍA: BAJA · MEDIA · ALTA

HOY ME CUIDÉ ASÍ

HOY AGRADEZCO

Mi afirmación: _____

Hoy me cuido

FECHA: _____

AGUA



ÁNIMO



DORMÍ _____ HORAS

ENERGÍA: BAJA · MEDIA · ALTA

HOY ME CUIDÉ ASÍ

HOY AGRADEZCO

Mi afirmación: _____

SEMBRAR CON INTENCIÓN

Mis intenciones para 2027

Escribe en presente y en positivo, como algo que ya está sucediendo. Una o dos frases por área son suficientes.

SALUD Y CUERPO

En 2027 me permito...

DINERO Y ABUNDANCIA

En 2027 me permito...

TRABAJO Y PROPÓSITO

En 2027 me permito...

PAREJA Y AMOR

En 2027 me permito...

FAMILIA

En 2027 me permito...

AMISTADES

En 2027 me permito...

ESPIRITUALIDAD

En 2027 me permito...

DESCANSO Y DISFRUTE

En 2027 me permito...

31 DE DICIEMBRE

Mi ritual de Año Nuevo

- ☐ Abre puertas y ventanas y limpia un rincón de tu casa para que entre aire nuevo.
- ☐ Sahúma tu hogar o enciende un incienso, de la puerta hacia adentro.
- ☐ Lee la carta de despedida a 2026 de tu diario y, si lo deseas, quémala con cuidado.
- ☐ Enciende una vela blanca y pide a tus ángeles que te acompañen en el cambio de año.
- ☐ Saca la tirada del puente con tus cartas: suelto · integro · recibo.
- ☐ Escribe tus 12 intenciones, una para cada mes, en esta página.
- ☐ A la medianoche, pon la mano en el corazón y di tu palabra para 2027 tres veces.

12 intenciones para 12 meses

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

JULIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

Gracias por regalarte este tiempo

✦

Lo que hiciste en estas páginas no fue un pasatiempo: fue un acto de amor contigo. Guárdalas. El próximo diciembre vuelve a leerlas y verás cuánto caminaste.

Así es… así sea… y así ya es.

INGRITHSCHAILL.COM · @CURSOSANGELICOS

Con amor, Ingrith Schaill · INSHA® Escuela Angelical Cuántica

© 2026 INGRITH SCHAILL · USO PERSONAL · PROHIBIDA SU REVENTA