

Calendario anual 2023



UN PROYECTO PARA ADALIPE
IDEADO Y CREADO POR Bischiart
CON LA COLABORACIÓN DE Estefanía del Barrio



¡Asóciate!



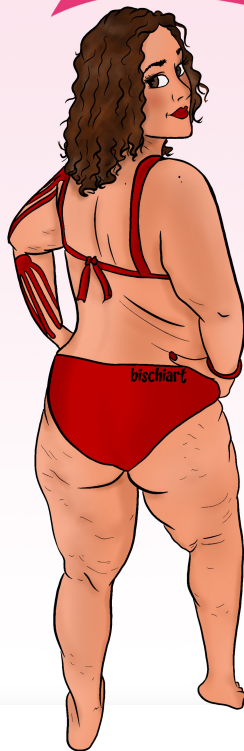
Si un propósito de
AÑO NUEVO
 se convierte en una cadena
¡RÓMPELA!

**¡Reformula en base
 a lo que necesites!**

Atenta al sesgo del pensamiento

"TODO O NADA"

como no puedo hacer **TODO**
 (ni tú ni nadie) pues no hago Nada..



Enero 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						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					

Calendario gratuito realizado para ADALIPE,
 con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por
 la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



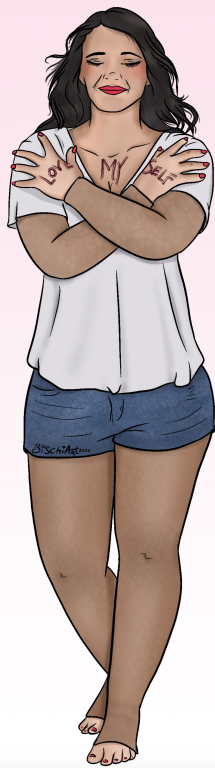
**Bischi
 Art**
 @bischiart

[@psicologo.en.armonia](https://www.instagram.com/psicologo.en.armonia)



¡Asóciate!





Si hacemos algo
para sentirnos mejor

(alimentación saludable,
uso de medias, deporte...)

y nos hace sentir peor

(encarcelada, culpable, ansiedad...)

algo no está yendo bien...

Febrero 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		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					

Calendario gratuito realizado para ADALIFE,
con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por
la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



**Bischi
Art**
ebischiart

psicologia.en.armonia



¡Asóciate!





Sustituye de vez el cuando el
"No me da la vida" por un
¡NO ME DA LA GANA!
y el "No tengo tiempo" por un
¡NO TENGO LA OBLIGACIÓN!

Marzo 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		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		

Calendario gratuito realizado para ADALIPE,
con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por
la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



**Bischi
Art**
@bischiart

[psicologa_en.armonia](https://www.instagram.com/psicologa_en.armonia)



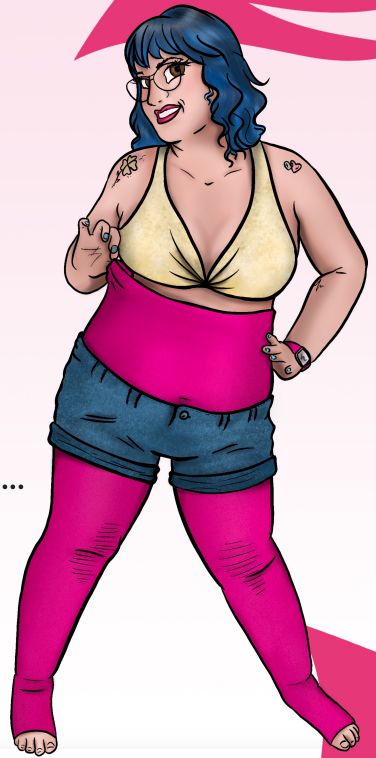
¡Asóciate!



No se trata de un
 todo o nada...
 blanco o negro...

Hay una escala de grises y no
 siempre será el mismo tono de gris...

y si te da la gana,
¡PONLE COLOR A TUS DÍAS!



Abril 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					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

Calendario gratuito realizado para ADALIFE,
 con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por
 la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



**Bischi
 Art**
 ebischiart

psicologia.en.armonia

Psicología
 En armonía
 Psicología Online

¡Asóciate!



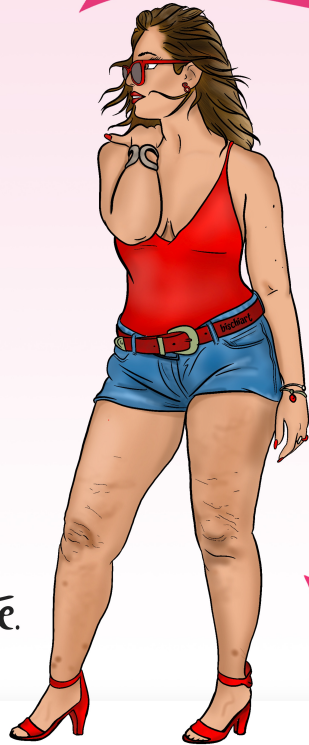
¡TOCA EMPODERARNOS!

Ser **Libres** de decidir

cuándo rendirte,
cuándo levantarte.

CUÁNDO **SER FUERTE** o

cuándo **PARAR** a contemplarte.



Mayo 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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				

Calendario gratuito realizado para ADALIFE,
con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por
la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



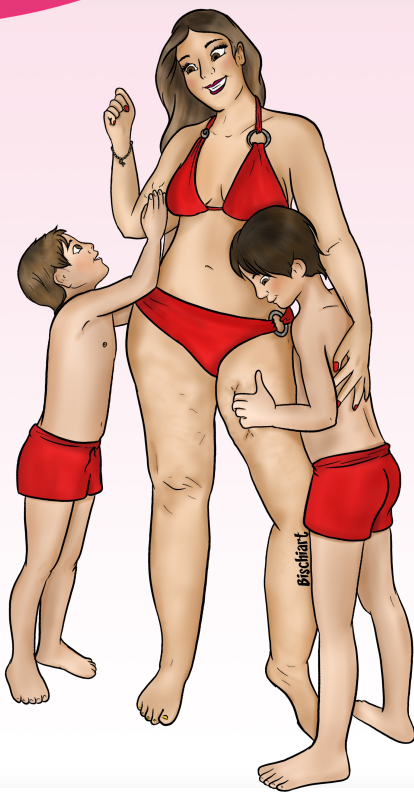
**Bischi
Art**
ebischiart

[psicologia.en.armonia](https://www.instagram.com/psicologia.en.armonia)



¡Asóciate!





**EMPIEZA
EL CALOR...**

Respira,
Acompáñate en eso que nos encoje
cuando nos apetece ponernos un
pantalón corto o ir a la playa...

**MERECES SER LIBRE
DE SENTIR Y DE SENTIRTE
CON RESPETO.**

Junio 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			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		

Calendario gratuito realizado para ADALIPE,
con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por
la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



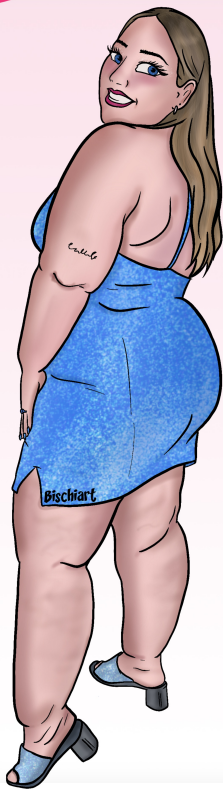
**Bischi
Art**
@bischiart

psicologia_en.armonia



¡Asóciate!





EJERCICIO PROPUESTO:

¿Qué vas a hacer cada día
por ti y para ti?

Una **cena** rica...

Una ducha larguita y disfrutona...

Una **bebida** refrescante
antes de dormir...

Un **masajito** en las piernas...

Un **paseo**...

Descubrir una **canción** nueva...

Bailar para ti...

Julio 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					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						

Calendario gratuito realizado para ADALIPE,
con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por
la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



**Bischi
Art**
@bischiart

psicologia_en.armonia



¡Asóciate!

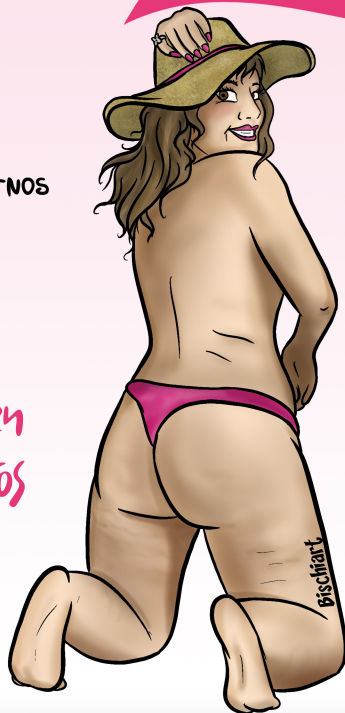


ES NORMAL TENER VÉRTIGO Y MIEDO A INTENTARLO...

pero no hay lugar a error en tratarnos cada día con más cariño y con más autoconsciencia o autocuidado.

RECUERDA:

Los todo o nada solo sirven para dar fuerza a nuestros fantasmas...



Agosto 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	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			

Calendario gratuito realizado para ADALIFE, con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



Bischi Art
ebischiart

psicologia_en.armonia



¡Asóciate!



¡¡¡NO!!!

**NO ES TU CULPA,
NO HAY LUGAR A CULPA.**

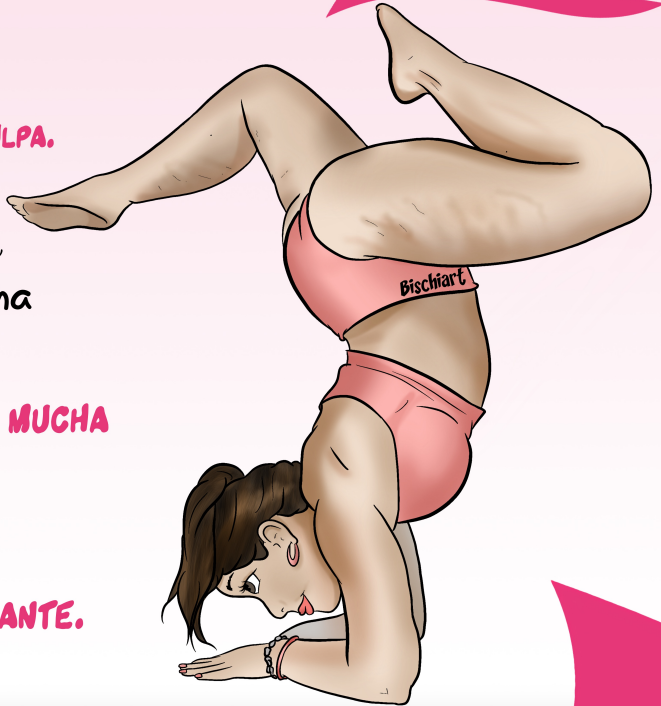
Lo que hay es
desconocimiento,
desamparo, mucha
incertidumbre

Y MUCHA MUCHA MUCHA

FORTALEZA

EN TUS GANAS

DE SEGUIR ADELANTE.



Septiembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				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	

Calendario gratuito realizado para ADALIPE,
con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por
la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



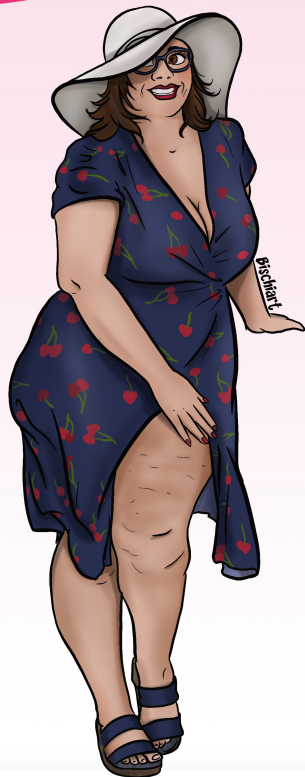
**Bischi
Art**
@bischiart

[@psicologia.en.armonia](https://www.instagram.com/psicologia.en.armonia)



¡Asóciate!





Esá **RESISTENCIA**
que a veces NOS INVADe y
NOS impide salir de NUESTRA
zona de confort
NO dejan de ser
fantasmas que quieren tener
LA RAZÓN
¿SE LA VAS A DAR?

Octubre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						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					

Calendario gratuito realizado para ADALIFE,
con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por
la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



**Bischi
Art**
@bischiart

[psicologia_en.armonia](https://www.instagram.com/psicologia_en.armonia)



¡Asóciate!



EJERCICIO PROPUESTO:

Una de Cal y una de Arena.

El catastrofismo nos puede nublar la vista si acabas viviendo lo peor que puede pasar cada día sin que esté pasando aún...

Cuando ésto ocurra, prueba a contrarrestar con un evento agradable que hayas vivido ese día, a veces cuesta darnos cuenta de que también existen...



Noviembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		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			

Calendario gratuito realizado para ADALIFE, con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



Bischi Art
ebischiart

[@psicologia_en.armonia](https://www.instagram.com/psicologia_en.armonia)



Psicología
en armonía
Psicología Online

¡Asóciate!



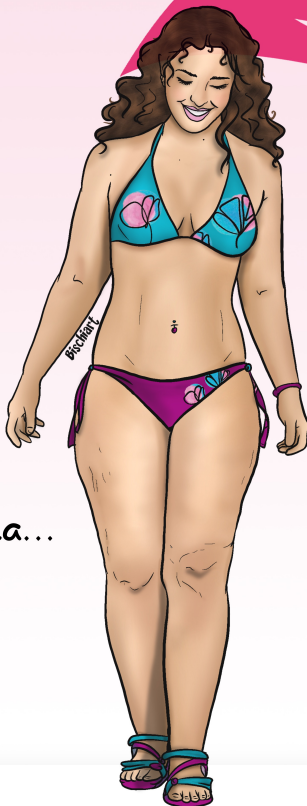
¡DISFRUTA!

¿Vas a ser tú quien se diga
que no puedes hacerlo?

Mereces vivir tranquila,
acompañarte,
atenderte y entenderte.

Mereces tratarte como tratarías
a tu mejor amiga cuando más te necesita...

**CON CARIÑO, AMABILIDAD
Y RESPETO**



Diciembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				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

Calendario gratuito realizado para ADALIPE,
con ilustraciones de Bischiart. Textos creados por
la psicóloga Estefanía del Barrio.

Prohibida su venta.



**Bischi
Art**
@bischiart

psicologia_en.armonia

Psicología
En armonía
Psicología Online

¡Asóciate!

