

PLANIFICADOR SEMANAL DE SERENIDAD

Tu guía para mantener la calma y la
claridad cada día

Sophie Da Costa
sefeliz.net

 Crea una semana más ligera,
conectad@ contigo y en equilibrio.

Usa este planificador para
acompañar tu práctica diaria de
Tapping y cultivar serenidad sin
importar lo que ocurra a tu
alrededor.

✨ Sólo unos minutos al día pueden
transformar tu bienestar.

Recuerda: no tienes que “hacerlo
perfecto”. Sólo estar contigo ya es
sanación 

Sophie Da Costa
sefeliz.net

MI INTENCIÓN PARA ESTA SEMANA



Antes de empezar la semana, tómate un momento para conectar contigo mism@. Escribe desde el corazón y sin juzgarte.

Mi principal fuente de estrés actual es:

Esta semana quiero sentirme:

Una acción amorosa que puedo hacer por mí mism@:

FRASES DE CALMA

🦋 Si en cualquier momento del día aparece el estrés, lo mejor es hacerte Tapping. Si no te es posible, respira profundamente y repite un mantra corto para volver a tu centro 🌿

Si alguna de estas frases resuena especialmente contigo, anótala en un papel y colócala donde puedas verla a menudo:

🌸 "Confío en que todo se está resolviendo en el momento perfecto."

🌸 "Respiro, me calmo y dejo que todo se coloque."

🌸 "Mi cuerpo sabe cómo relajarse."

🌸 "Estoy a salvo aquí y ahora."

🌸 "Elijo la serenidad incluso en medio del caos."

🌟 Mis afirmaciones personales:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MI RUTINA DIARIA DE SERENIDAD



Registra tu práctica diaria y observa cómo cambia tu nivel de calma con el paso de los días. Antes de empezar, conecta contigo. No corras: este es tu momento 🙏

Lunes

¿Cuántas veces me he hecho Tapping hoy?

¿Qué me he trabajado?

.....
.....
.....

¿Cómo me he sentido después?

.....
.....
.....

¿Qué cambios positivos estoy notando (respecto a este tema)?

.....
.....
.....

¿Qué siento que todavía me tengo que trabajar?

.....
.....
.....

¿Ha aflorado alguna otra emoción o síntoma físico? Si es así, anótala aquí para liberarla, si es que no lo has hecho ya

.....
.....

Sophie Da Costa
sefeliz.net

🌟 Registra tu práctica diaria y observa cómo las cosas
te afectan cada vez menos.

Martes

¿Cuántas veces me he hecho Tapping hoy?

¿Qué me he trabajado?

.....
.....
.....

¿Cómo me he sentido después?

.....
.....
.....

¿Qué cambios positivos estoy notando (respecto a este tema)?

.....
.....
.....

¿Qué siento que todavía me tengo que trabajar?

.....
.....
.....

¿Ha aflorado alguna otra emoción o síntoma físico? Si es así, anótala
aquí para liberarla, si es que no lo has hecho ya

.....
.....
.....



Observa cómo cada vez puedes mantener más la calma en cualquier situación.

Miércoles

¿Cuántas veces me he hecho Tapping hoy?

¿Qué me he trabajado?

.....

.....

.....

¿Cómo me he sentido después?

.....

.....

.....

¿Qué cambios positivos estoy notando (respecto a este tema)?

.....

.....

.....

¿Qué siento que todavía me tengo que trabajar?

.....

.....

.....

¿Ha aflorado alguna otra emoción o síntoma físico? Si es así, anótala aquí para liberarla, si es que no lo has hecho ya

.....

.....

.....



Registra tu práctica y observa cómo cada día que pasa tienes más paz interior.

Jueves

¿Cuántas veces me he hecho Tapping hoy?

¿Qué me he trabajado?

.....

.....

.....

¿Cómo me he sentido después?

.....

.....

.....

¿Qué cambios positivos estoy notando (respecto a este tema)?

.....

.....

.....

¿Qué siento que todavía me tengo que trabajar?

.....

.....

.....

¿Ha aflorado alguna otra emoción o síntoma físico? Si es así, anótala aquí para liberarla, si es que no lo has hecho ya

.....

.....

.....



Con la práctica diaria irás notando cambios sutiles
pero muy significativos...

Viernes

¿Cuántas veces me he hecho Tapping hoy?

¿Qué me he trabajado?

.....

.....

.....

¿Cómo me he sentido después?

.....

.....

.....

¿Qué cambios positivos estoy notando (respecto a este tema)?

.....

.....

.....

¿Qué siento que todavía me tengo que trabajar?

.....

.....

.....

¿Ha aflorado alguna otra emoción o síntoma físico? Si es así, anótala
aquí para liberarla, si es que no lo has hecho ya

.....

.....

.....

 Recuerda seguir trabajando tu interior durante el fin de semana....

Sábado

¿Cuántas veces me he hecho Tapping hoy?

¿Qué me he trabajado?

.....

.....

.....

¿Cómo me he sentido después?

.....

.....

.....

¿Qué cambios positivos estoy notando (respecto a este tema)?

.....

.....

.....

¿Qué siento que todavía me tengo que trabajar?

.....

.....

.....

¿Ha aflorado alguna otra emoción o síntoma físico? Si es así, anótala aquí para liberarla, si es que no lo has hecho ya

.....

.....

.....

♥ Lo estás haciendo muy bien. Recuerda que buscamos el progreso, no la perfección

Domingo

¿Cuántas veces me he hecho Tapping hoy?

¿Qué me he trabajado?

.....

.....

.....

¿Cómo me he sentido después?

.....

.....

.....

¿Qué cambios positivos estoy notando (respecto a este tema)?

.....

.....

.....

¿Qué siento que todavía me tengo que trabajar?

.....

.....

.....

¿Ha aflorado alguna otra emoción o síntoma físico? Si es así, anótala aquí para liberarla, si es que no lo has hecho ya

.....

.....

.....

BALANCE DEL DOMINGO



Cierra la semana con gratitud y consciencia. Reflexionar te ayudará a avanzar con más ligereza.

Lo que he aprendido esta semana:

.....

.....

.....

Lo que más me ha ayudado a calmarme:

.....

.....

.....

Qué haré diferente la próxima semana:

.....

.....

.....

Mi frase de intención para los próximos días:

.....

.....

.....



Ejemplo: "Me permito vivir cada día con más suavidad y confianza."

🌿 Recuerda: la calma no llega de fuera, nace dentro de ti y es tuya para siempre.

Con unos minutos de Tapping al día, puedes transformar tu relación con el estrés y la ansiedad.

🌟 Si deseas apoyo constante para tu proceso emocional y sesiones semanales de Tapping, te esperamos en nuestro querido Club de Tapping. Puedes verlo pulsando ➡ [aquí](#) o en sefeliz.net.

Gracias por permitirte este espacio. Estoy contigo en este camino 🙏

Con cariño,

Sophie Da Costa
sefeliz.net