AGENDA

2027

CULTIVAR LA ALEGRÍA

12 semillas para vivir el año con más presencia

Propietario

NOMBRE

DIRECCIÓN

TEL. MÓVIL

E-MAIL

Leyenda

	INICIO DE LA PRIMAVERA	20 de marzo, sábado
	INICIO DEL VERANO	21 de junio, lunes
	INICIO DEL OTOÑO	23 de septiembre, jueves
	INICIO DEL INVIERNO	22 de diciembre, miércoles

Fases de la luna

	FASES	SIGNIFICADO	PARA NOSOTROS
	LUNA LLENA	Plenitud, energía alta y emociones fuertes	Ideal para celebrar, manifestar y agradecer
	LUNA NOVA	Nuevos comienzos, silencio e introspección	Buena para planificar y plantar ideas
	CUARTO CRECIENTE	Crecimiento, acción e impulso	Momento para actuar y hacer crecer proyectos
	CUARTO MENGUANTE	Cierre liberación y descanso	Tiempo para soltar y descansar

Si el año pasado el viaje consistió en recordar que Somos Naturaleza, este 2027 te proponemos continuar este camino aprendiendo a florecer en ella.

La alegría no aparece por arte de magia. Se cultiva.

La alegría no es un estado permanente ni algo que debamos perseguir o forzar. Como sucede en la naturaleza, necesita unas condiciones para poder aparecer. Crece en los pequeños gestos cotidianos, en la manera en cómo nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás, con la vida y en la capacidad de reconocer aquello que nos hace bien.

Por eso, esta agenda propone cultivar, a lo largo de los 12 meses, diferentes cualidades que pueden alimentar nuestro bienestar y nuestra alegría: esperanza, ternura, curiosidad, creatividad, vitalidad, celebración, sensibilidad, placer, serenidad, sentido del humor, buenos vínculos y gratitud.

Cada mes o cada semilla estará acompañado de un animal guía, una reflexión, una pregunta y una pequeña propuesta práctica para llevarla a la vida cotidiana. No se trata de hacerlo todo bien ni de convertir el año en una nueva lista de objetivos. Se trata de regalarnos momentos para detenernos, escucharnos, experimentar y descubrir qué necesitamos en cada momento.

No tenemos que obligarnos a estar alegres. Podemos crear las condiciones para que la alegría pueda aparecer.

Porque la alegría no siempre se encuentra. A veces se cultiva.

Que esta agenda te acompañe durante 2027 como un espacio para escribir, recordar, descubrir y, sobre todo, seguir cultivándote.

Tu 2027 no se improvisa, se crea con intención, claridad y acción consciente.

Montse Baró y Montse Beca

Psicólogas / Psicoterapeutas

montse.baro
metodobeca

2027

Enero

L	M	M	J	V	S	D
				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

Febrero

L	M	M	J	V	S	D
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

Marzo

L	M	M	J	V	S	D
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				

Abril

L	M	M	J	V	S	D
			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		

Mayo

L	M	M	J	V	S	D
					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						

Junio

L	M	M	J	V	S	D
	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				

Julio

L	M	M	J	V	S	D
			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	

Agosto

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	19	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septiembre

L	M	M	J	V	S	D
		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			

Octubre

L	M	M	J	V	S	D
				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

Noviembre

L	M	M	J	V	S	D
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					

Diciembre

L	M	M	J	V	S	D
		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		

2028

Enero

L	M	M	J	V	S	D
					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						

Febrero

L	M	M	J	V	S	D
	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					

Marzo

L	M	M	J	V	S	D
		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		

Abril

L	M	M	J	V	S	D
					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

Mayo

L	M	M	J	V	S	D
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				

Junio

L	M	M	J	V	S	D
			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		

Julio

L	M	M	J	V	S	D
					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						

Agosto

L	M	M	J	V	S	D
	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			

Septiembre

L	M	M	J	V	S	D
				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	

Octubre

L	M	M	J	V	S	D
						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					

Noviembre

L	M	M	J	V	S	D
		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			

Diciembre

L	M	M	J	V	S	D
				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

Planificación del año 2027

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
Lu		1	1	
Ma		2	2	
Mi		3	3	
Ju		4	4	1
Vi	1	5	5	2
Sá	2	6	6	3
Do	3	7	7	4
Lu	4	8	8	5
Ma	5	9	9	6
Mi	6	10	10	7
Ju	7	11	11	8
Vi	8	12	12	9
Sá	9	13	13	10
Do	10	14	14	11
Lu	11	15	15	12
Ma	12	16	16	13
Mi	13	17	17	14
Ju	14	18	18	15
Vi	15	19	19	16
Sá	16	20	20	17
Do	17	21	21	18
Lu	18	22	22	19
Ma	19	23	23	20
Mi	20	24	24	21
Ju	21	25	25	22
Vi	22	26	26	23
Sá	23	27	27	24
Do	24	28	28	25
Lu	25		29	26
Ma	26		30	27
Mi	27		31	28
Ju	28			29
Vi	29			30
Sá	30			
Do	31			
Lu				
Ma				

Planificación del año 2027

	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Lu				
Ma		1		
Mi		2		
Ju		3	1	
Vi		4	2	
Sá	1	5	3	
Do	2	6	4	1
Lu	3	7	5	2
Ma	4	8	6	3
Mi	5	9	7	4
Ju	6	10	8	5
Vi	7	11	9	6
Sá	8	12	10	7
Do	9	13	11	8
Lu	10	14	12	9
Ma	11	15	13	10
Mi	12	16	14	11
Ju	13	17	15	12
Vi	14	18	16	13
Sá	15	19	17	14
Do	16	20	18	15
Lu	17	21	19	16
Ma	18	22	20	17
Mi	19	23	21	18
Ju	20	24	22	19
Vi	21	25	23	20
Sá	22	26	24	21
Do	23	27	25	22
Lu	24	28	26	23
Ma	25	29	27	24
Mi	26	30	28	25
Ju	27		29	26
Vi	28		30	27
Sá	29		31	28
Do	30			29
Lu	31			30
Ma				31

Planificación del año 2027

	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Lu			1	
Ma			2	
Mi	1		3	1
Ju	2		4	2
Vi	3	1	5	3
Sá	4	2	6	4
Do	5	3	7	5
Lu	6	4	8	6
Ma	7	5	9	7
Mi	8	6	10	8
Ju	9	7	11	9
Vi	10	8	12	10
Sá	11	9	13	11
Do	12	10	14	12
Lu	13	11	15	13
Ma	14	12	16	14
Mi	15	13	17	15
Ju	16	14	18	16
Vi	17	15	19	17
Sá	18	16	20	18
Do	19	17	21	19
Lu	20	18	22	20
Ma	21	19	23	21
Mi	22	20	24	22
Ju	23	21	25	23
Vi	24	22	26	24
Sá	25	23	27	25
Do	26	24	28	26
Lu	27	25	29	27
Ma	28	26	30	28
Mi	29	27		29
Ju	30	28		30
Vi		29		31
Sá		30		
Do		31		
Lu				
Ma				

ENERO

ESPERANZA

Miro hacia adelante

Siempre existe una posibilidad
que todavía no puedo ver.

Visión • Perspectiva • Dirección



"Siempre hay una posibilidad que todavía no puedo ver".

La semilla del mes

La esperanza es la capacidad de mantener abierta la posibilidad de que algo nuevo pueda crecer. No es esperar pasivamente a que las cosas sucedan ni negar las dificultades; es poder mirar un poco más allá del momento presente y recordar que aquello que hoy todavía no vemos puede existir.

Cuando hay esperanza no necesitamos tener todas las respuestas. Basta con conservar una dirección, una pequeña confianza que nos permita seguir avanzando.

Animal guía / El halcón

Visión · Perspectiva · Dirección

El halcón se eleva por encima del paisaje y observa con calma. Desde las alturas puede reconocer caminos que, desde el suelo, quedan ocultos.

Nos recuerda la importancia de levantar la mirada cuando estamos demasiado atrapados en lo inmediato y de recuperar una perspectiva más amplia.

La esperanza es un poco así: mirar más allá de lo que tenemos delante y recordar que todavía hay camino por descubrir.

Reflexión del mes

Enero llega cargado de propósitos, objetivos y expectativas. A menudo queremos saber qué haremos, qué cambiaremos y hasta dónde llegaremos. Pero la naturaleza nos recuerda que las semillas no crecen porque tiremos de ellas, sino cuando encuentran unas condiciones adecuadas para desarrollarse.

Tal vez empezar el año no consista tanto en decidir todo lo que debemos conseguir, sino en preguntarnos qué queremos cultivar. ¿Qué tipo de vida queremos habitar? ¿Qué cualidades queremos alimentar? ¿Qué dirección da sentido a nuestros pasos?

No hace falta ver todo el camino. Solo reconocer hacia dónde queremos mirar y dar el primer paso.

Pregunta para reflexionar

¿Hacia dónde quiero dirigir
mi mirada este año?

Pequeño ritual / Mira el horizonte

Busca un lugar desde el que puedas mirar lejos: una colina, un mirador, el mar o simplemente una ventana con buenas vistas. Observa el horizonte durante unos minutos en silencio y **escribe tres cualidades que te gustaría cultivar este año**. No cosas que quieras conseguir, sino maneras en las que te gustaría vivir. Guárdalas y vuelve a ellas a lo largo del año.

Para recordar

No necesito ver todo el camino
para empezar a caminar.

DICIEMBRE 2026

Diciembre

L	M	M	J	V	S	D
	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			

28 Lunes

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

29 Martes

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

30 Miércoles

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

"Cada nuevo día es una nueva oportunidad para empezar".

—Séneca

Enero

L	M	M	J	V	S	D
				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

2027 ENERO

31
Jueves

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

1
Viernes

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

2
Sábado

3
Domingo

"El futuro depende de lo que hacemos en el presente".

—Mahatma Gandhi