

DÍA 1

*Reconozco  
mi  
apego ansioso*

DÍA 1  
TAREA:

Tomo consciencia  
de cómo el miedo al  
abandono influye  
en mi relación.

The background of the entire image is a repeating pattern of intricate black line art mandalas on a light pink background. The mandalas feature circular motifs with various internal designs, including swirls, leaves, and geometric patterns.

DÍA 2

*Me  
comprometo  
a sanar*

DÍA 2  
TAREA

Acepto que el apego ansioso no define quién soy y me comprometo a sanar emocionalmente.

## DÍA 3

*Practico el  
autocuidado  
todos los días*

## DÍA 3 TAREA

Dedico tiempo a  
actividades que nutren  
mi bienestar físico,  
mental y emocional.



DÍA 4

*Acepto mis  
emociones*

DÍA 4  
TAREA

Reconozco mis  
emociones sin juzgarme,  
permitiéndome sentir  
sin reprimir.

DÍA 5

*Establezco  
límites  
saludables*

DÍA 5  
TAREA

Aprendo a poner límites  
en mis relaciones para  
proteger mi bienestar  
emocional.

## DÍA 6

*Dejo de buscar  
validación  
externa*

## DÍA 6 TAREA

Trabajo en encontrar la  
validación dentro de mí  
sin depender de la  
aprobación de los  
demás.



DÍA 7

*Aprendo  
a estar  
sola*

DÍA 7  
TAREA

Disfruto de mi propia  
compañía y aprendo a  
ser feliz sin necesitar a  
otra persona para  
sentirme completa.

A decorative background featuring a repeating pattern of intricate black and white line art mandala designs, including swirls, leaves, and geometric shapes.

DÍA 8

*Practico la  
autoaceptación*

DÍA 8  
TAREA

Me acepto tal  
como soy, con mis  
fortalezas y mis  
imperfecciones.

## DÍA 9

*Identifico mis  
patrones de  
comportamiento*

## DÍA 9 TAREA

Reconozco las conductas  
que refuerzan mi  
apego ansioso y me  
comprometo a  
cambiarlas.

## DÍA 10

*Desafío mis  
pensamientos  
negativos*

## DÍA 10 TAREA

Identifico mis creencias limitantes y trabajo activamente en reemplazarlas por creencias más saludables.

# DÍA 11

*Me comunico  
de manera  
abierta y  
honestá*

# DÍA 11 TAREA

En mis relaciones me  
comprometo a expresar  
mis necesidades,  
emociones y  
pensamientos de manera  
clara y respetuosa

DÍA 12

*Aprendo a  
soltar el  
control*

DÍA 12  
TAREA

Dejo ir el deseo de  
controlar a mi pareja,  
aceptando que cada  
persona tiene su propio  
camino.



DÍA 13

*Practico la  
paciencia  
conmigo  
misma*

DÍA 13  
TAREA

Entiendo que sanar  
lleva tiempo y me  
doy permiso para  
sanar a mi propio  
ritmo.

DÍA 14

*Me rodeo de  
relaciones  
saludables*

DÍA 14  
TAREA

Evalúo las personas en mi  
vida y elijo rodearme de  
quienes me apoyan y me  
inspiran a crecer

DÍA 15

*No temo a  
la soledad*

DÍA 15  
TAREA

Entiendo que la  
soledad es una  
oportunidad para el  
crecimiento personal,  
no una amenaza.

DÍA 16

*Dejo de  
idealizar a  
mi pareja*

DÍA 16  
TAREA

Reconozco que mi pareja no es perfecta y que todos tenemos defectos. Aprendo a amar sin idealizar.

# DÍA 17

*Fomento la  
independencia  
emocional*

# DÍA 17 TAREA

Trabajo para que mi  
felicidad no dependa  
exclusivamente de  
mi relación sino de  
mi bienestar interior.

DÍA 18

*Practico la  
gratitud  
diaria*

DÍA 18  
TAREA

Cada día agradezco lo  
positivo en mi vida y en  
mis relaciones,  
incluyendo mi propio  
progreso.

## DÍA 19

*Celebro mis  
logros, grandes  
y pequeños*

## DÍA 19 TAREA

Reconozco los avances  
que voy logrando en  
mi proceso de  
sanación y me felicito  
por cada paso que doy.

## DÍA 20

*Busco apoyo  
cuando lo  
necesito*

## DÍA 20 TAREA

No tengo miedo de pedir ayuda, ya sea de un terapeuta, un amigo o cualquier fuente que me ayude a sanar.

DÍA 21

*Me comprometo  
a seguir mi  
proceso*

DÍA 21  
TAREA

Aunque haya días  
difíciles, me  
comprometo a seguir  
trabajando en sanar  
mi apego ansioso