

# #FIGHT NOVEMBERBLUES

UN PROYECTO DE SALUD  
MENTAL



Edición de 2023 Tema: Valores

anmatotangle

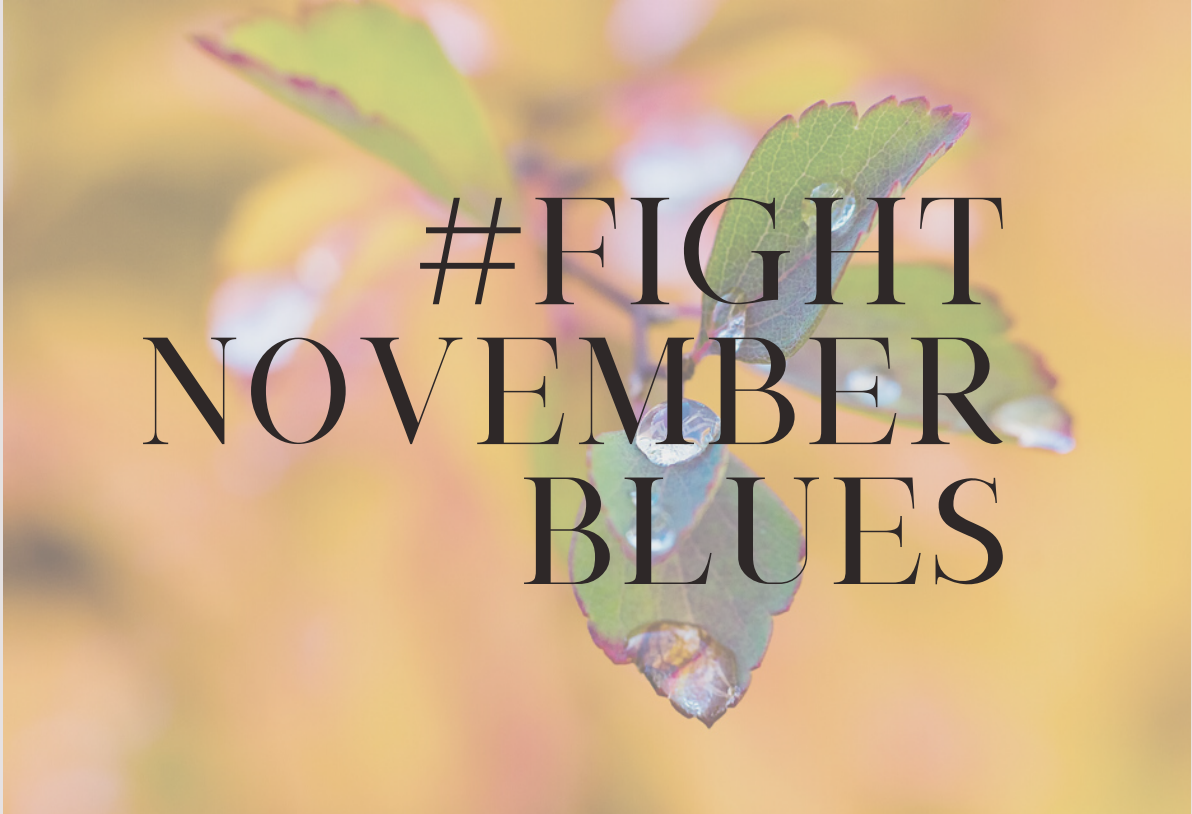


#fightnovemberblues

---

## CONTENIDO

- 3 - bienvenido
- 4 - el concepto
- 5 - 01. - 30. noviembre 2023
- 34 - gracias y adios



# #FIGHT NOVEMBER BLUES

## BIENVENIDO

### #FIGHTNOVEMBERBLUES

El otoño ya está aquí y en Alemania comienza la llamada “temporada gris”. En otoño e invierno se libera más melatonina y al mismo tiempo disminuyen los niveles de serotonina. Esto puede provocar fatiga y apatía. Pero noviembre también nos invita a reflexionar sobre nosotros mismos y a volver a estar más en contacto con nosotros mismos. Ese es exactamente el objetivo de los impulsos diarios, que consisten en un momento de reflexión y una idea de dibujo.

# DÍA TRAS DÍA

---

El tema para 2023 es “Valores”, porque especialmente en las estaciones más oscuras es bueno para nosotros reflexionar sobre nuestros valores. Guían nuestras acciones y nos brindan apoyo en tiempos difíciles. Una vida orientada a los valores es sinónimo de satisfacción y equilibrio interior.

En el cuaderno tienes la oportunidad de registrar tus pensamientos sobre las preguntas de reflexión de cada día y también de pegar tus fichas en ellas. Esto crea un pequeño álbum lleno de obras de arte y pensamientos valiosos que pueden darte coraje y fuerza. Pensar es especialmente bueno al dibujar, porque así el subconsciente tiene tiempo para permitir que impulsos importantes lleguen a la conciencia.



#fightnovemberblues

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 1. NOVIEMBRE

El primero de noviembre, la paz es el centro de nuestra reflexión.

¿Qué significa la paz para ti?

¿Cómo puedes encontrar la paz dentro de ti cuando la paz exterior es tan incierta? ¿Cómo puedes crear paz dentro de ti?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

5

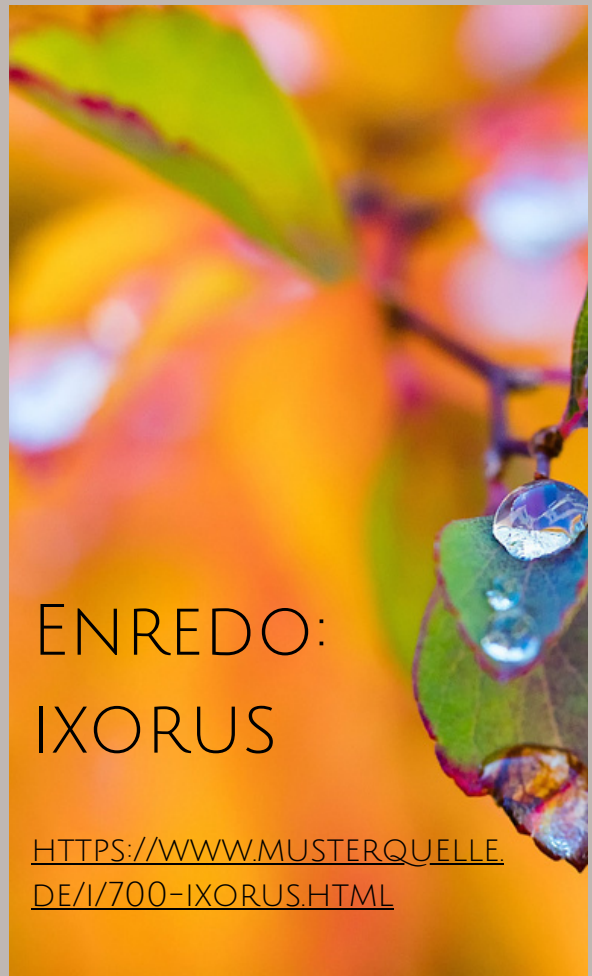
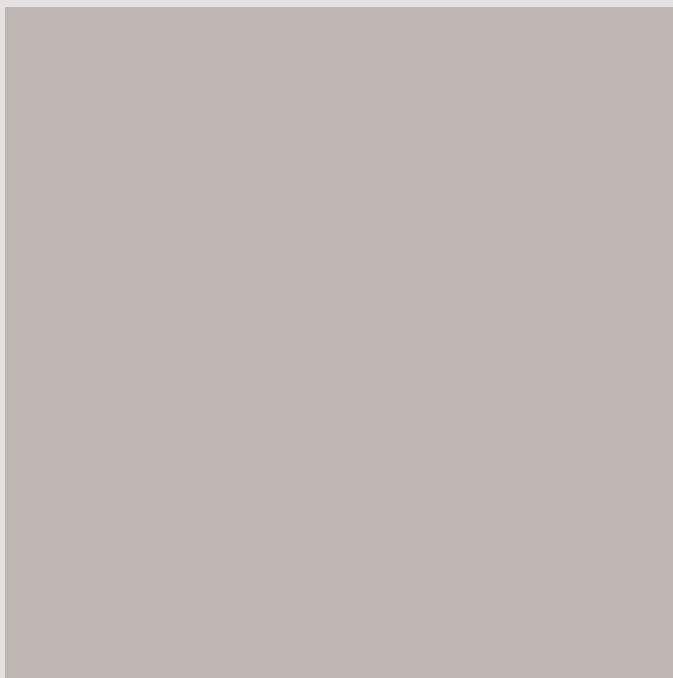
# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 2. NOVIEMBRE

El dos de noviembre nos centraremos en la integridad.

¿Qué tan importante es para ti vivir según tus principios? ¿Cómo reconoces la integridad en ti mismo y en los demás? ¿Qué valores son importantes para ti?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

6

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 3. NOVIEMBRE

El tres de noviembre la generosidad será el centro de nuestra reflexión.

¿Con qué puedes ser generoso?

¿Cómo te sientes cuando puedes dar generosamente? ¿Te resulta fácil recibir la generosidad de los demás?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

7

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 4. NOVIEMBRE

El cuatro de noviembre nos centraremos en la ayuda.

¿Qué importancia tiene para usted ayudar a los demás y así servirles?

¿Cuánto significado le da esto a tu vida? ¿Qué importancia crees que tiene la ayuda para la sociedad?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

∞



# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 5. NOVIEMBRE

El cinco de noviembre la lealtad será el centro de nuestra reflexión.

¿Qué valor tiene para ti la fidelidad?

¿Qué significa ser fiel a uno mismo, a otra persona o a una idea/valor?

¿Qué diferencia hace la lealtad en tu mundo?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

9

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 6. NOVIEMBRE

El 6 de noviembre exploraremos la curiosidad.

¿Qué significa para ti empezar el día con curiosidad todos los días? ¿Cómo sería si conocieras a cada persona con apertura y curiosidad una y otra vez?

TANGLE:  
NIPA

[HTTPS://WWW.MUSTERQUELLE.  
DE/N/979-NIPA.HTML](https://www.musterquelle.de/n/979-nipa.html)

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

10

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 7. NOVIEMBRE

El 7 de noviembre la objetividad será el centro de nuestra reflexión.

¿Qué regalo te reserva la objetividad?

¿Qué significa para ti cambiar de perspectiva y mirar las cosas desde una metaperspectiva?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

11

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 8. NOVIEMBRE

El 8 de noviembre nos centraremos en la confianza.

¿Qué significa para usted la confianza? ¿Qué significa realmente confiar en la vida? ¿Qué tan bien logras confiar en ti mismo? ¿Y qué cambiaría si confiaras incondicionalmente en ti mismo?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

12

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

9. NOVIEMBRE

El 9 de noviembre la honestidad será el centro de nuestra reflexión.

¿Qué pasaría si, a partir de hoy, todos fueran honestos consigo mismos y con los demás? ¿Eso conduciría a más alegría o más dolor en el mundo?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



TANGLE:  
EMINGLE

[HTTPS://WWW.MUSTERQUELLE.  
DE/E/476-EMINGLE.HTML](https://www.musterquelle.de/e/476-emingle.html)

#fightnovemberblues

13

# #LUCHA NOVIEMB REBLUES

## 10. NOVIEMBRE

El diez de noviembre nos centraremos en la compasión.

¿Cuál es para usted la diferencia entre lástima y compasión? ¿Qué caracteriza para ti la verdadera compasión? ¿Qué te invita a hacer?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

14

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 11. NOVIEMBRE

El once de noviembre, la conciencia es el centro de nuestra reflexión.

¿Qué significa para ti recorrer conscientemente tu día y tu vida?

¿Qué distingue los momentos conscientes de las acciones automatizadas?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

15

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 12. NOVIEMBRE

El 12 de noviembre nos centraremos en el desarrollo.

¿Qué novedades puedes ver en tu última semana? ¿Cuáles en el último mes o el año pasado? ¿Qué precio pagas por tu autodesarrollo?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues



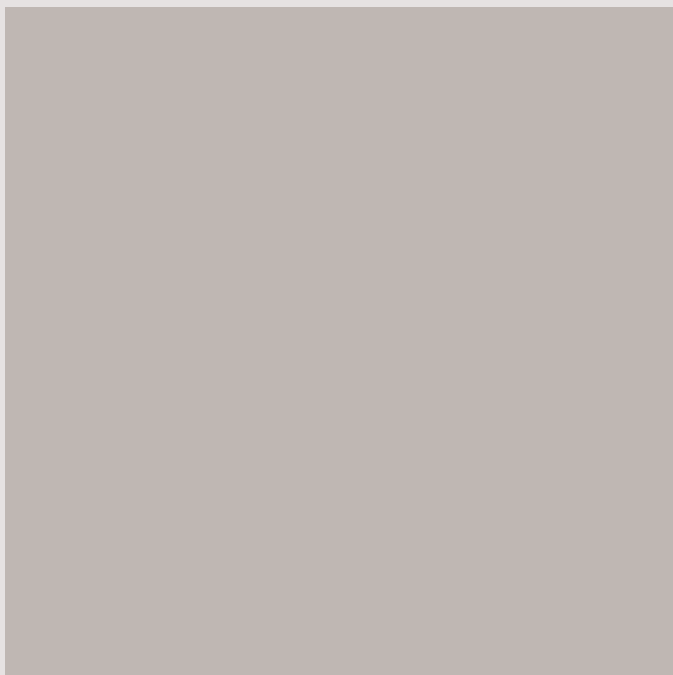
# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 13. NOVIEMBRE

El 13 de noviembre el descanso es el centro de nuestra reflexión.

¿Qué te da paz? ¿Qué te aporta el descanso? ¿Cómo puedes invitar aún más descanso a tu vida?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

17

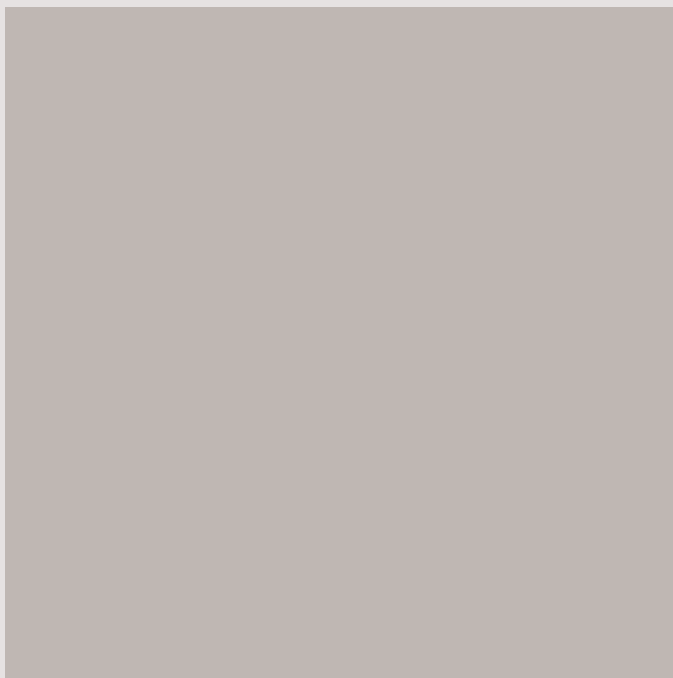
# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

14. NOVIEMBRE

El catorce de noviembre nos ocuparemos de los encuentros.

¿Hasta qué punto el encuentro puede ser un valor para ti? ¿Cuánto espacio permites para los encuentros en tu vida? ¿Qué te regalan? ¿A quién o qué más te gustaría conocer?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

18

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

## 15. NOVIEMBRE

El quince de noviembre, la vivacidad es el centro de nuestra reflexión.

¿Conoces la sensación de estar verdaderamente vivo? ¿Qué momentos han sido estos en tu vida? ¿Qué la hizo tan especial?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

19

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

16. NOVIEMBRE

El dieciséis de noviembre nos centraremos en la independencia.

¿Qué regalo te ofrece la independencia? ¿De qué quieres ser independiente? ¿De qué pensamientos, hábitos o personas?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

20

# #LUCHA NOVIEMB REBLUES

## 17. NOVIEMBRE

El 17 de noviembre la sencillez es el centro de nuestra reflexión.

¿Cuál es para ellos la magia de la sencillez? ¿Qué atractivo e invitación tiene en un mundo cada vez más complejo? ¿Qué puedes mantener simple?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

21

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

18. NOVIEMBRE

El dieciocho de noviembre nos ocupamos de la seguridad.

¿Qué importancia le das a la seguridad? ¿En qué áreas de tu vida quieres sentirte seguro? ¿Qué significa exactamente la seguridad para usted? ¿Cómo sabes que estás a salvo?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

22

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

20. NOVIEMBRE

El veinte de noviembre nos  
centraremos en la eficacia.

¿Qué significa para usted eficacia?  
¿Cómo puede ayudarle a tomar  
buenas decisiones? ¿Cuándo utiliza su  
tiempo de manera efectiva?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

23

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

21. NOVIEMBRE

El veintiuno de noviembre la cercanía a la naturaleza será el centro de nuestra reflexión.

¿Qué poder tiene para usted la cercanía a la naturaleza? ¿Cómo puede servirle como recurso? ¿Cómo puedes integrar una conexión con la naturaleza como un valor en tu vida?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



TANGLE:  
NOOM

[HTTPS://WWW.MUSTERQUELLE.  
DE/2479-NOOM.HTML](https://www.musterquelle.de/2479-noom.html)

#fightnovemberblues

24



# #LUCHA NOVIEMB REBLUES

22. NOVIEMBRE

El veintidós de noviembre nos centraremos en la tolerancia.

¿Qué valor tiene la tolerancia para usted como individuo y qué valor tiene para una sociedad? ¿Cómo puedes implementar la tolerancia en tus relaciones y encuentros?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



TANGLE:  
TAGH

[HTTPS://WWW.MUSTERQUELLE.  
DE/1488-TAGH.HTML](https://www.musterquelle.de/1488-TAGH.html)

#fightnovemberblues

25

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

23. NOVIEMBRE

El veintitrés de noviembre la estética será el centro de nuestra reflexión.

¿Qué valor tiene la estética en tu vida? ¿Qué consideras estético? ¿Qué cambiaría en tu vida si la estética fuera un valor para ti?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

26

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

24. NOVIEMBRE

El veinticuatro de noviembre nos ocupamos de la ligereza.

¿Cuál es para ti la diferencia entre facilidad y comodidad? ¿Cuándo te pones las cosas difíciles en la vida y por qué? ¿Dónde se puede permitir más ligereza?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



ENREDO:

IX

[HTTPS://WWW.MUSTERQUELLE.  
DE/1/701-IX.HTML](https://www.musterquelle.de/1/701-IX.html)

#fightnovemberblues

27

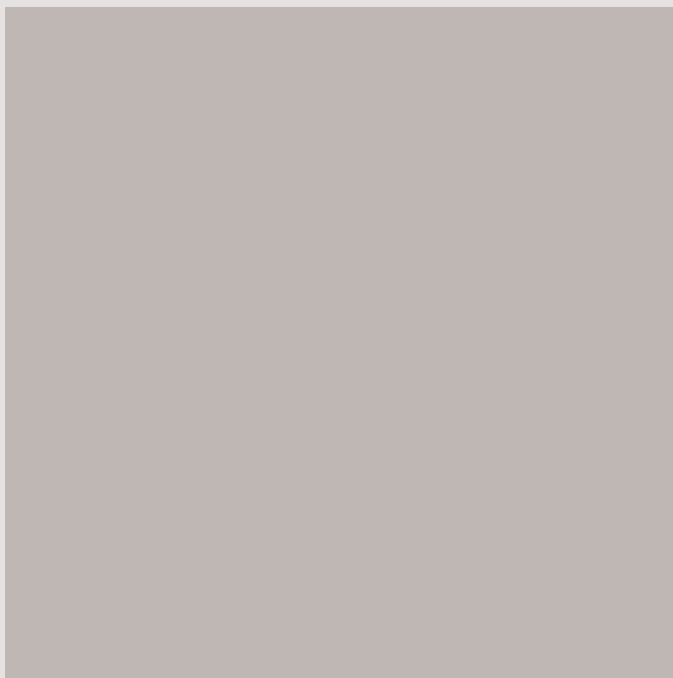
# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

25. NOVIEMBRE

El veinticinco de noviembre, la armonía es el centro de nuestra reflexión.

¿Qué valor tiene para ti la armonía?  
¿Cuándo y en qué entorno la armonía es particularmente importante para usted y cuándo debe descuidarse?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

28

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

26. NOVIEMBRE

El veintiséis de noviembre nos centraremos en la relajación.

¿Cuánta relajación te permites?  
¿Cómo cambiaría tu vida si integraras la relajación como un valor en tu vida?



MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

29

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

27. NOVIEMBRE

El veintisiete de noviembre la autenticidad será el centro de nuestra reflexión.

¿Qué tan auténtico eliges ser?  
¿Adónde te llevas de regreso? ¿En qué entorno estás realmente? ¿Qué necesitas para mostrar aún más de ti mismo?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



TANGLE:  
ASSUNTA

[HTTPS://WWW.MUSTERQUELLE.  
DE/107-ASSUNTA.HTML](https://www.musterquelle.de/107-assunta.html)

#fightnovemberblues

30

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

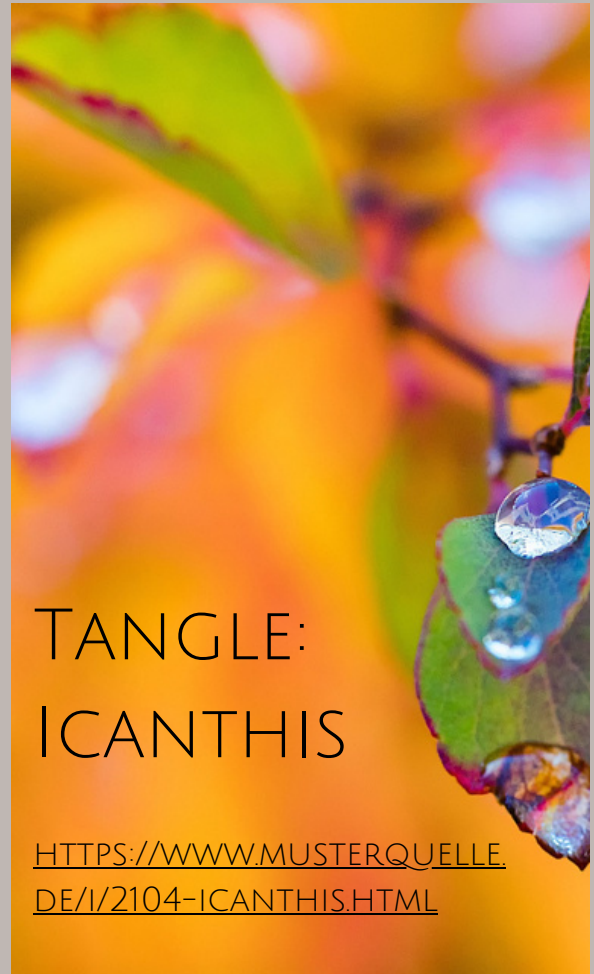
28. NOVIEMBRE

El veintiocho de noviembre nos ocupamos del amor.

¿Qué pasaría si preguntaras en cada decisión qué haría el amor? ¿Cómo cambiarían entonces tus decisiones?

¿Cómo se manifiesta el amor en contraste con el miedo?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

31

# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

29. NOVIEMBRE

El 29 de noviembre la transparencia será el centro de nuestra reflexión.

¿Qué tan transparente eres contigo mismo y con los demás? ¿Dónde eres consciente de tus motivaciones y las comunicas de forma transparente a ti mismo y a los demás?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



#fightnovemberblues

31



# #FIGHTN OVEMBE RBLUES

30. NOVIEMBRE

El treinta de noviembre nos  
centraremos en el humor.

¿Qué cambiaría en tu vida si no te  
tomaras las cosas tan en serio? ¿Y si  
pudieras reírte de ti también? ¿Cuánto  
espacio se crearía si el humor fuera tu  
valor?

MI MOSAICO Y MIS PENSAMIENTOS:



TANGLE:  
HOLLIS

[HTTPS://WWW.MUSTERQUELLE.  
DE/3148-HOLLIS.HTML](https://www.musterquelle.de/3148-hollis.html)

#fightnovemberblues

33

# ACERCA DE MÍ

Soy Anna-Maria Meinhardt, CZT-EU 1 y una entusiasta profesora de Zentangle. Ya he apoyado varios proyectos, como la edición de la segunda edición alemana del Primer, acompañé y enseñé durante los seminarios CZT-EU 3-5, así como mis propios proyectos con mi pequeña empresa anmatotangle y ahora con más de 2500 personas en mis clases. Saber más:

[www.anmatotangle.de](http://www.anmatotangle.de)



También me encanta diseñar constantemente nuevos mosaicos con grandes posibilidades de mosaico. Estos están disponibles junto con los mosaicos Zentangle originales en anmatoshop. [www.anmatoshop.de](http://www.anmatoshop.de)

La salud mental es uno de los temas centrales en los que trabajo en mentoría y coaching. Más sobre esto: [www.anmato.de](http://www.anmato.de)

@anmatotangle



## GRACIAS A \_\_\_\_\_

En este punto mi agradecimiento va especialmente a vosotros porque me habéis acompañado durante estos últimos 30 días. ¡Gracias por perseverar y participar!

Otro gran agradecimiento al equipo de Musterquelle formado por Ela y Tom Rieger, que durante muchos años han estado coleccionando este maravilloso tesoro de patrones para nosotros, los enredadores, agregándolos y diseñándolos de tal manera que la inspiración sea posible. con el toque de un botón. ¡Gracias por eso!

No dudes en enviarme un mensaje privado con tus hallazgos y etiquetarme en las redes sociales para que me gusten tus trabajos.

¡Gracias por el viaje! ¡Espero que estos hayan sido días conmovedores y reveladores para ti!

Todo lo mejor, Anna-Maria.

@anmatotangle

35



## IMPRIMIR

---

El proyecto #fightnovemberblues no está afiliado a Zentangle.Inc.

Los derechos de Zentangle y los patrones utilizados en el proyecto pertenecen a Zentangle.Inc.

Los derechos de muestra de los enlaces pertenecen a [www.musterquelle.de](http://www.musterquelle.de).

Responsable del contenido:

anmatotangle

Anna-Maria Meinhardt

[anna@anmatotangle.de](mailto:anna@anmatotangle.de) [www.anmatotangle.de](http://www.anmatotangle.de)

c2023

@anmatotangle