

PLANEADOR DE METAS

REVIEW MIS METAS

¿QUÉ PUEDO MEJORAR PARA ESTE AÑO?

¿POR QUÉ ESTOY AGRADECIDO/A?

¿EN QUÉ ÁREAS ME QUIERO ENFOCAR?

¿CUÁL ES MI TEMÁTICA DEL AÑO? ¿POR QUÉ?

VISION BOARD

PRESENTE YO

FUTURO YO

METAS DEL MES

HÁBITO _____

Inicio _____ Fin _____

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

¿Por qué?

Recompensa

HÁBITO _____

Inicio _____ Fin _____

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

¿Por qué?

Recompensa

PROPÓSITO _____

Inicio _____ Fin _____

¿Por qué?

Estrategia

PLAN DE ACCIÓN

■	_____
■	_____
■	_____
■	_____
■	_____
■	_____
■	_____

PROGRESO

5%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

METAS DEL MES

META

¿Por qué?

Inicio

Fin

ESTRATEGIA

Sem 1

Sem 2

Sem 3

Sem 4

PLAN DE ACCIÓN

¿Qué tengo que hacer?

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

PROGRESO

5%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

¿Cumplí con todos mis objetivos?

¿Qué puedo mejorar?

