

2021

mis metas
planificador

review de metas

ENUMERA TUS HIGHLIGHTS/MOMENTOS DESTACADOS Y GRANDES LOGROS DEL 2020

¿CÓMO ME SIENTO CON EL AÑO QUE TUVE?

.....

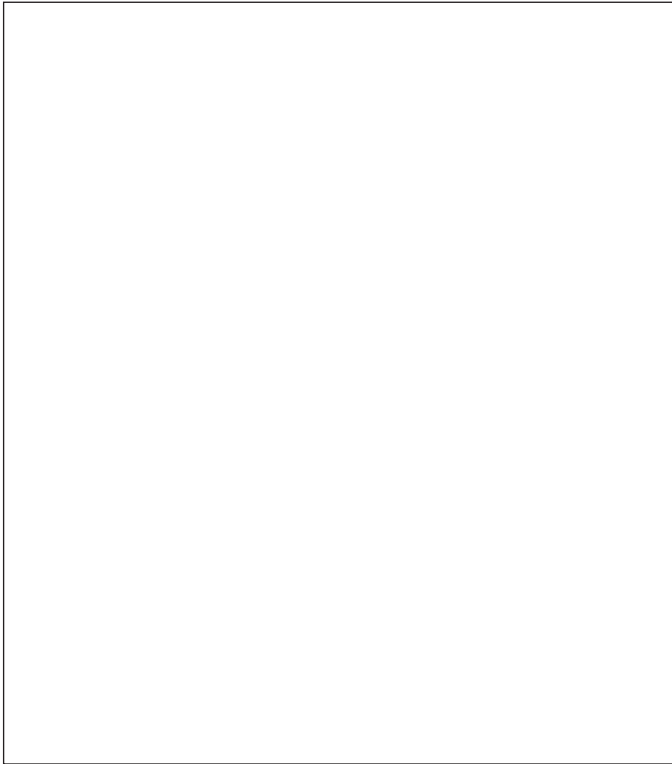
.....

.....

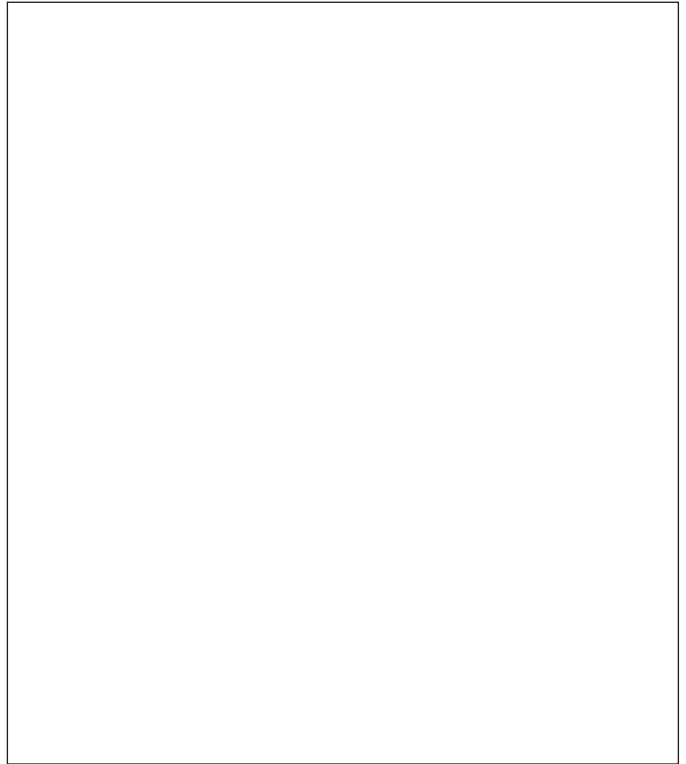
.....

review de metas

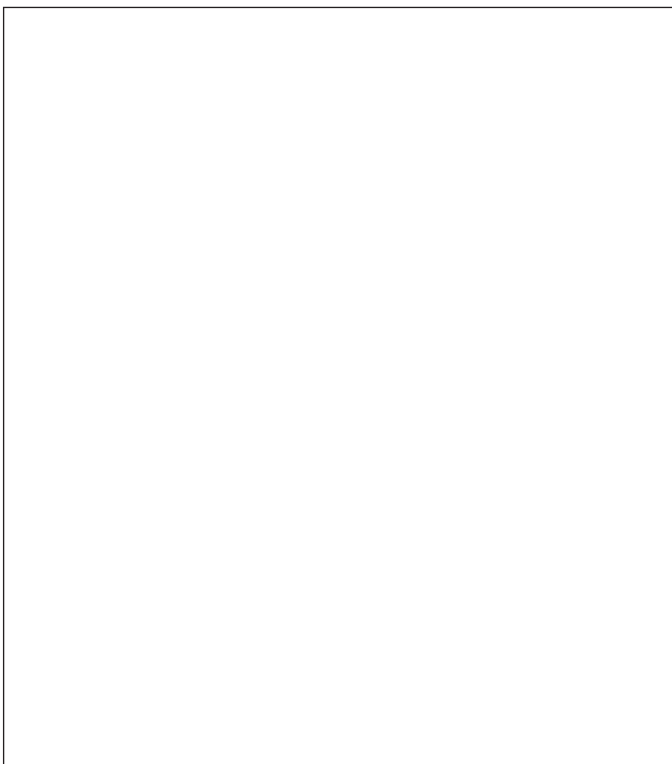
ESTOY AGRADECIDO POR



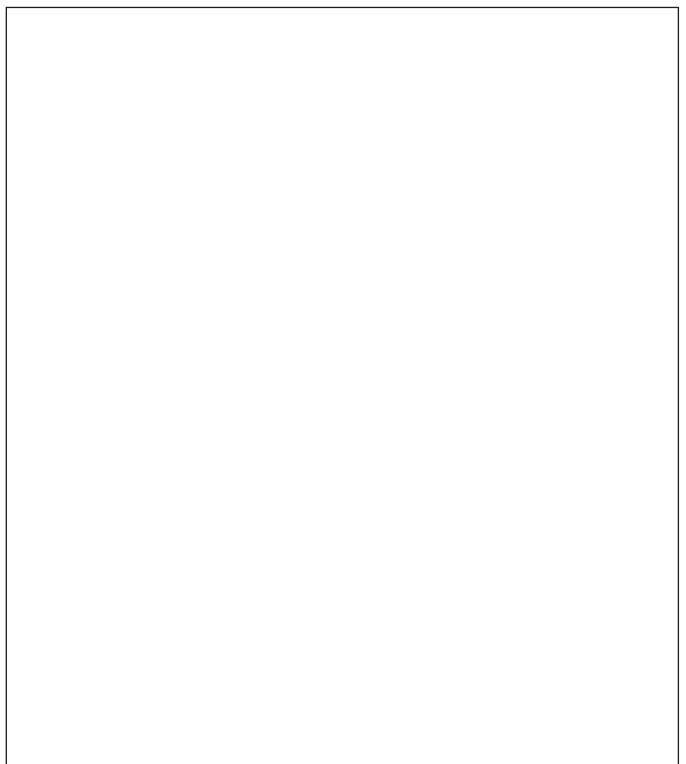
LIBROS QUE LEÍ



MIS MEJORES HÁBITOS



LUGARES QUE VISITÉ



review de metas

METAS QUE ME PROPUSE AL INICIO DEL 2020:

| | HECHO | PROGRESO | OLVIDADO |
|----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

review de metas

¿QUÉ PUEDO MEJORAR O SEGUIR HACIENDO BIEN PARA EL SIGUIENTE AÑO?

¿ESTOY SATISFECHO CON MIS METAS EN PROGRESO? ¿QUÉ ME HACE FALTA PARA CUMPLIRLAS?

¿CÓMO ME QUIERO SENTIR AL FINAL DEL AÑO?

temática del año

ESCRIBE UNA PALABRA O FRASE QUE REPRESENTA TU ENFOQUE DE ESTE AÑO:

¿QUÉ HARÉ PARA VIVIR MI TEMÁTICA PROPUESTA ESTE AÑO?

mi mantra

ESCRIBE UNA FRASE QUE REFLEJE TU TEMÁTICA Y AYUDE A MOTIVARTE A CUMPLIRLA.

MI MANTRA:

LEE TU MANTRA FRECUENTEMENTE O HAZ UNA NOTA DE VOZ Y ESCÚCHALA CADA VEZ QUE LO NECESITES.

vision board

CREA UN COLLAGE CON FOTOS Y FRASES QUE TE AYUDEN A VISUALIZAR TUS METAS, MOTIVARTE DIARIAMENTE Y MANIFESTAR LA VIDA QUE DESEAS.

presente yo

DIBUJA CÓMO ERES EN EL PRESENTE. CÓMO TE VES, PIENSAS, ACTUAS Y SIENTES EN ESTE MOMENTO.

futuro yo

DIBUJA CÓMO TE VISUALIZAS EN UN AÑO. PROYECTA TU YO IDEAL, CÓMO SE VE, ACTÚA, PIENSA Y SIENTE EN ESE MOMENTO.

mis grandes metas

ESCRIBE TUS GRANDES METAS/PROYECTOS DEL AÑO QUE NECESITEN UN PLAN DE ACCIÓN PARA PODER CUMPLIRLOS.

FECHA LÍMITE

| | | |
|-----|-------|-------|
| 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. | | |

mi lista de libros

ENLISTA LOS LIBROS QUE QUIERES LEER EN EL AÑO:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for listing books to be read during the year.

planificación por cuartos

ORGANIZA TUS METAS POR CUARTOS DE AÑO:

Q1

| | | |
|-------|---------|-------|
| ENERO | FEBRERO | MARZO |
|-------|---------|-------|

Q2

| | | |
|-------|------|-------|
| ABRIL | MAYO | JUNIO |
|-------|------|-------|

Q3

| | | |
|-------|--------|------------|
| JULIO | AGOSTO | SEPTIEMBRE |
|-------|--------|------------|

Q4

| | | |
|---------|-----------|-----------|
| OCTUBRE | NOVIEMBRE | DICIEMBRE |
|---------|-----------|-----------|

plan de acción

CUARTO DE AÑO

Q1 Q2 Q3 Q4

ENFOQUE PRINCIPAL

MES:

PLAN DE ACCIÓN

FECHA LÍMITE

MES:

PLAN DE ACCIÓN

FECHA LÍMITE

MES:

PLAN DE ACCIÓN

FECHA LÍMITE

hábitos

MI ENFOQUE PRINCIPAL ESTE AÑO ES:.....
.....
.....

HÁBITOS QUE QUIERO IMPLEMENTAR EN MI VIDA

HÁBITOS QUE QUIERO ELIMINAR DE MI VIDA

hábitos

RUTINA DE MAÑANA

| |
|--|
| |
|--|

RUTINA DE NOCHE

| |
|--|
| |
|--|

RUTINA SEMANAL

| LUNES | | | |
|-----------|--|--|--|
| MARTES | | | |
| MIÉRCOLES | | | |
| JUEVES | | | |
| VIERNES | | | |
| SÁBADO | | | |
| DOMINGO | | | |

mi día ideal

| HORA | ENTRE SEMANA | FIN DE SEMANA |
|-------|--------------|---------------|
| 5:00 | | |
| 6:00 | | |
| 7:00 | | |
| 8:00 | | |
| 9:00 | | |
| 10:00 | | |
| 11:00 | | |
| 12:00 | | |
| 13:00 | | |
| 14:00 | | |
| 15:00 | | |
| 16:00 | | |
| 17:00 | | |
| 18:00 | | |
| 19:00 | | |
| 20:00 | | |
| 21:00 | | |
| 22:00 | | |

amor propio

ESTE AÑO QUIERO PONERME COMO PRIORIDAD Y VOY A

.....

.....

.....

ACCIONES POSITIVAS QUE VOY A IMPLEMENTAR PARA TENER MÁS SEGURIDAD Y AUMENTAR MI AUTOESTIMA

10 COSAS QUE ME ENORGULLECEN DE MI MISMO

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

amor propio

COSAS QUE DEBO EVITAR QUE AFECTAN MI SALUD MENTAL O ESTADO DE ÁNIMO

¿QUÉ COSAS ME GUSTARÍA HACER TODOS LOS DÍAS O UNA VEZ A LA SEMANA PARA RECARGAR ENERGÍA Y DARME UN RESPIRO?

¿QUÉ ME GUSTA HACER PARA REANIMARME E INCREMENTAR MI MOTIVACIÓN?