

DREAM.

PLAN.

DO.

REFLEXIÓN DEL AÑO PASADO

MIS GRANDES LOGROS

MIS DESAFÍOS
ENFRENTADOS

NUEVAS EXPERIENCIAS

LO QUE APRENDÍ

ESTOY AGRADECIDO
POR

PUEDO MEJORAR EN

REFLEXIÓN DEL AÑO PASADO

¿CÓMO TE SIENTES ACTUALMENTE? ¿HAY ALGO QUE TE MANTIENE ESTRESADO O QUE AFECTA TU ESTADO DE ÁNIMO?

¿TE SIENTES SATISFECHO CON TU DÍA A DÍA? ¿HAY ALGO QUE QUIERAS CAMBIAR?

EN CUANTO A TUS GRANDES METAS DE VIDA, ¿CREES QUE ESTÁS EN EL CAMINO CORRECTO? ¿SIENTES QUE ESTÁS PROGRESANDO?

¿CÓMO TE QUIERES SENTIR AL FINAL DEL AÑO?

MI MEJOR VERSIÓN

PRESENTE YO

MI MEJOR VERSIÓN

CÓMO ME SIENTO ACTUALMENTE

CÓMO SERÍA MI YO IDEAL

TRABAJO

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO HACER AHORA PARA SER MI MEJOR VERSIÓN EN EL TRABAJO?

PRESENTE YO

MI MEJOR VERSIÓN

CÓMO ME SIENTO ACTUALMENTE

CÓMO SERÍA MI YO IDEAL

FINANZAS

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO HACER AHORA PARA SER MI MEJOR VERSIÓN EN LAS FINANZAS?

MI MEJOR VERSIÓN

SALUD FÍSICA

PRESENTE YO

CÓMO ME SIENTO ACTUALMENTE

MI MEJOR VERSIÓN

CÓMO SERÍA MI YO IDEAL

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO HACER AHORA PARA SER MI MEJOR VERSIÓN EN MI SALUD FÍSICA?

.....

.....

.....

.....

SALUD MENTAL

PRESENTE YO

CÓMO ME SIENTO ACTUALMENTE

MI MEJOR VERSIÓN

CÓMO SERÍA MI YO IDEAL

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO HACER AHORA PARA SER MI MEJOR VERSIÓN EN MI SALUD MENTAL?

.....

.....

.....

.....

MI MEJOR VERSIÓN

INTELECTUAL

PRESENTE YO

CÓMO ME SIENTO ACTUALMENTE

MI MEJOR VERSIÓN

CÓMO SERÍA MI YO IDEAL

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO HACER AHORA PARA SER MI MEJOR VERSIÓN EN LO INTELECTUAL O ACADÉMICO?

.....

.....

.....

.....

ESPIRITUAL

PRESENTE YO

CÓMO ME SIENTO ACTUALMENTE

MI MEJOR VERSIÓN

CÓMO SERÍA MI YO IDEAL

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO HACER AHORA PARA SER MI MEJOR VERSIÓN EN LO ESPIRITUAL Y CRECIMIENTO PERSONAL?

.....

.....

.....

.....

MI MEJOR VERSIÓN

PRESENTE YO

MI MEJOR VERSIÓN

CÓMO ME SIENTO ACTUALMENTE

CÓMO SERÍA MI YO IDEAL

FAMILIA

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO HACER AHORA PARA SER MI MEJOR VERSIÓN CON MI FAMILIA?

PRESENTE YO

MI MEJOR VERSIÓN

CÓMO ME SIENTO ACTUALMENTE

CÓMO SERÍA MI YO IDEAL

RELACIONES

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO HACER AHORA PARA SER MI MEJOR VERSIÓN CON MI PAREJA Y AMIGOS?

MI MEJOR VERSIÓN

RECREACIÓN

PRESENTE YO

CÓMO ME SIENTO ACTUALMENTE

MI MEJOR VERSIÓN

CÓMO SERÍA MI YO IDEAL

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO HACER AHORA PARA SER MI MEJOR VERSIÓN RECREATIVAMENTE?

.....

.....

.....

.....

PRESENTE YO

CÓMO ME SIENTO ACTUALMENTE

MI MEJOR VERSIÓN

CÓMO SERÍA MI YO IDEAL

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO HACER AHORA PARA SER MI MEJOR VERSIÓN?

.....

.....

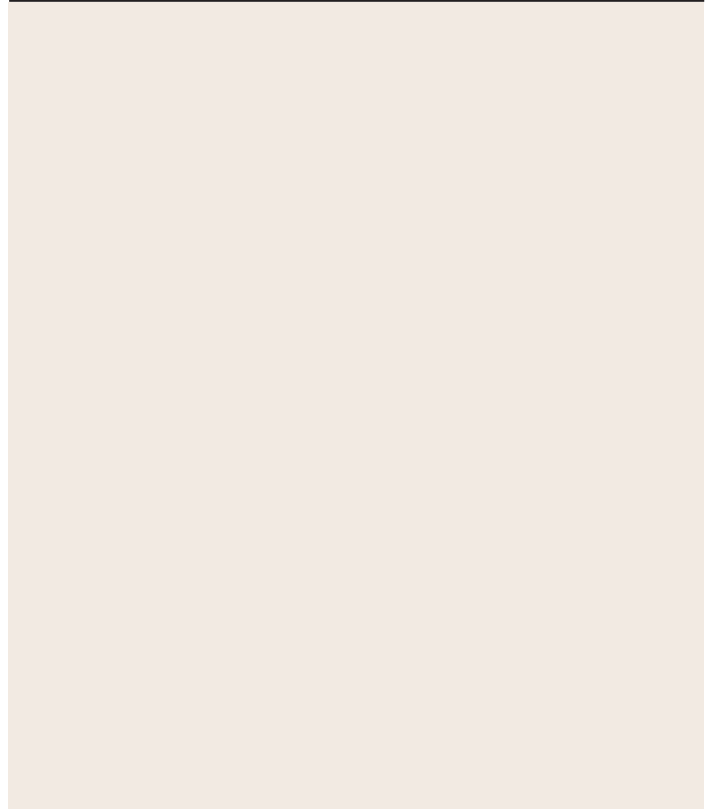
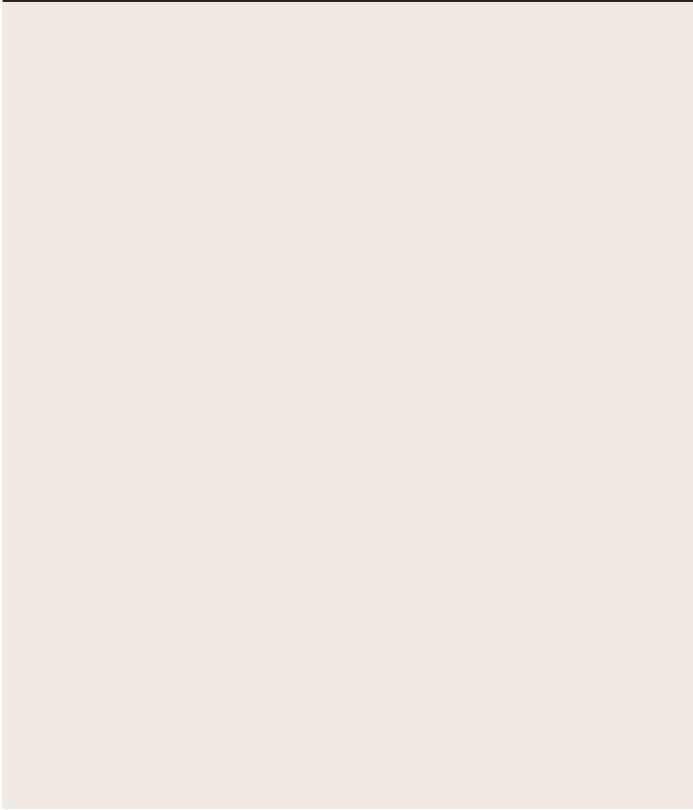
.....

.....

EN ESTE AÑO...

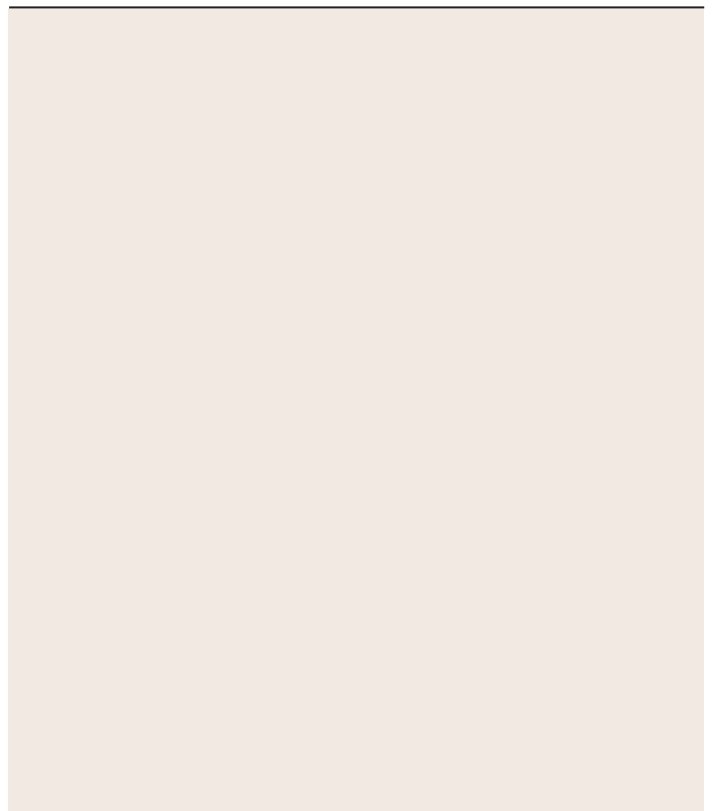
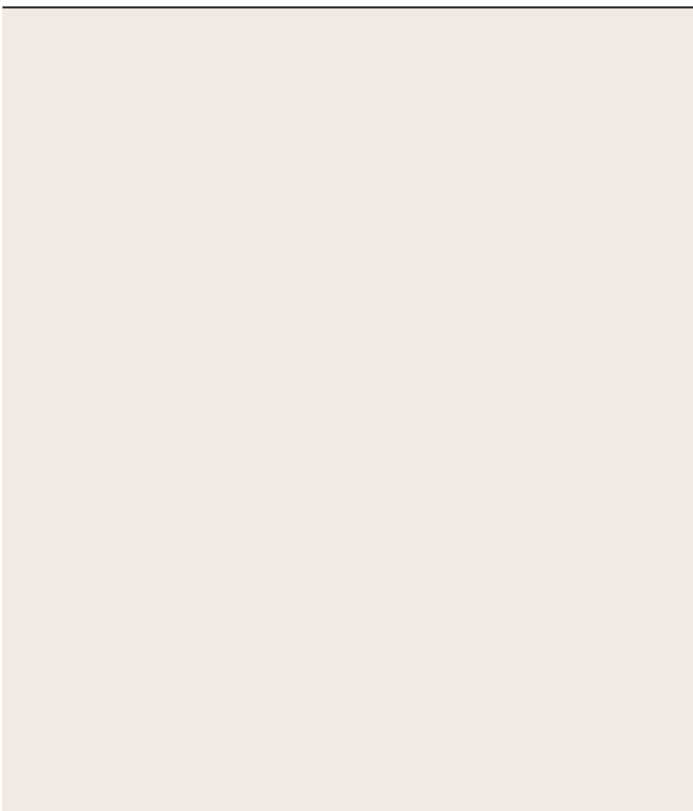
HÁBITOS QUE QUIERO ADOPTAR

HABILIDADES QUE QUIERO APRENDER



VALORES QUE QUIERO CONSERVAR

DEBILIDADES QUE QUIERO TRABAJAR



MIS METAS LARGO PLAZO

CATEGORÍA

PROGRESO

CATEGORÍA

PROGRESO

CATEGORÍA

PROGRESO

CATEGORÍA

PROGRESO

MI TEMÁTICA DEL AÑO

ESCRIBE EN LO QUE TE QUIERES ENFOCAR ESTE AÑO.

ESCRIBE UNA FRASE QUE SE CONECTE CON TU TEMÁTICA Y TE MOTIVE ESTE AÑO.

¿QUÉ HARÉ MÁS PARA VIVIR MI TEMÁTICA ESTE AÑO?

¿QUÉ DEJARÉ DE HACER PARA PODER VIVIR MI TEMÁTICA?

VISION BOARD

PLANIFICACIÓN TRIMESTRAL

METAS

PLAN DE ACCIÓN

E N E		

METAS

PLAN DE ACCIÓN

F E B		

METAS

PLAN DE ACCIÓN

M A R		

PLANIFICACIÓN TRIMESTRAL

METAS

PLAN DE ACCIÓN

A B R		

METAS

PLAN DE ACCIÓN

M A Y		

METAS

PLAN DE ACCIÓN

J U N		

PLANIFICACIÓN TRIMESTRAL

METAS

PLAN DE ACCIÓN

J U L		

METAS

PLAN DE ACCIÓN

A G O		

METAS

PLAN DE ACCIÓN

S E P		

PLANIFICACIÓN TRIMESTRAL

METAS

PLAN DE ACCIÓN

O C T		

METAS

PLAN DE ACCIÓN

N O V		

METAS

PLAN DE ACCIÓN

D I C		

METAS DE ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

METAS DE FEBRERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

METAS DE MARZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

METAS DE ABRIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

METAS DE MAYO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

METAS DE JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

METAS DE JULIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

METAS DE AGOSTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

METAS DE SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

METAS DE OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

METAS DE NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

METAS DE DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FOCUS SEMANA

META 1

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

INTENCIÓN DEL MES

META 2

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

TAREAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

META 3

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-

PLANIFICADOR DE META

META

MOTIVACIÓN

INICIA

TERMINA

PROGRESO

25%

50%

75%

100%

NOTAS

RECURSOS

-
-
-
-
-
-

SUBMETA

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-
-
-
-

SUBMETA

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-
-
-
-

SUBMETA

PLAN DE ACCIÓN

-
-
-
-
-
-
-
-