



CRECIMIENTO
PERSONAL

Planificador

REVISIÓN DEL AÑO PASADO

OBSTÁCULOS QUE ENCONTRÉ

--

LECCIONES QUE APRENDÍ

--

NUEVAS HABILIDADES QUE APRENDÍ

--

COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO

--

MOMENTOS FAVORITOS

--

OTRAS COSAS IMPORTANTES QUE QUIERO RECORDAR

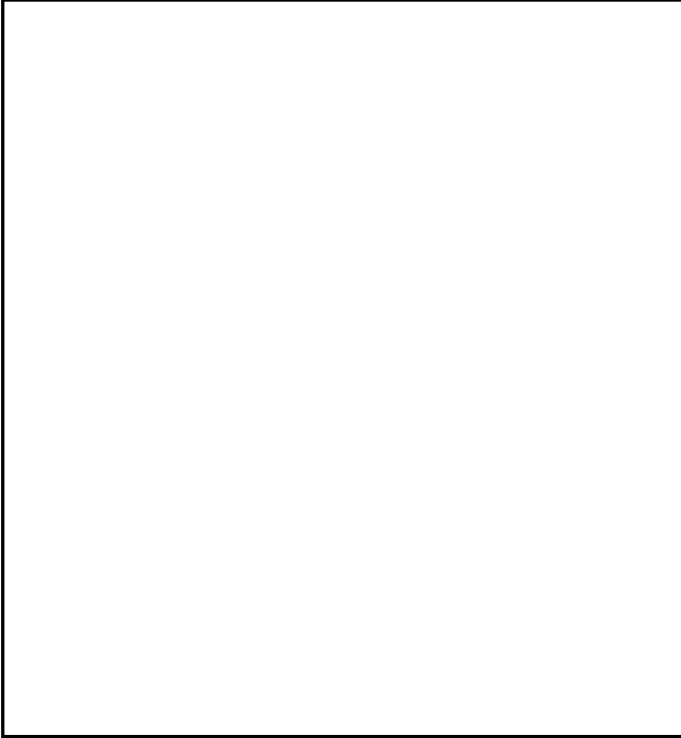
--

CÓMO PUEDO HACER ESTE AÑO MEJOR

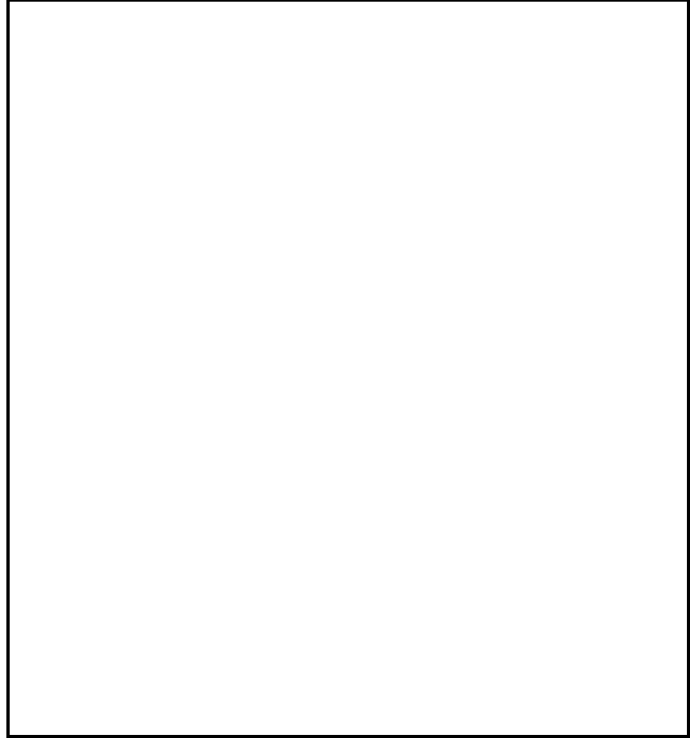
--

MI SITUACIÓN AHORA MISMO

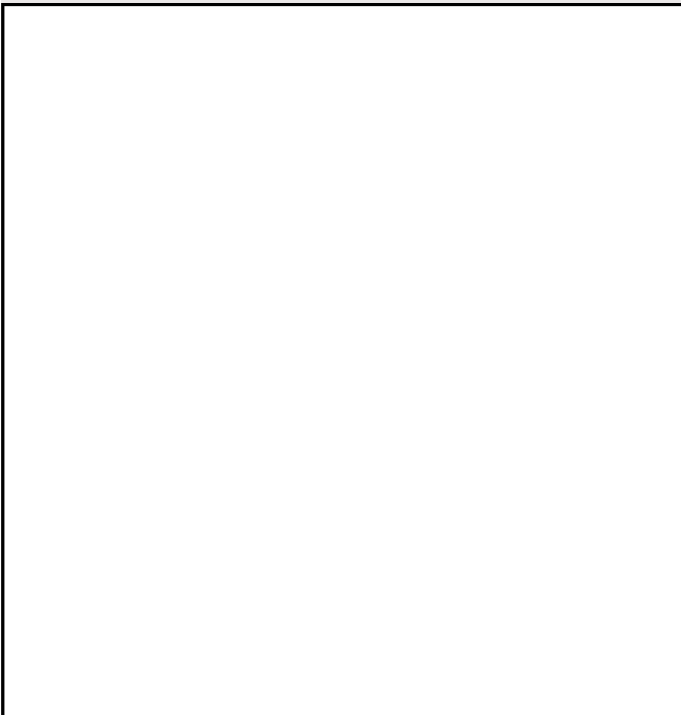
MIS FORTALEZAS

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to list their strengths.

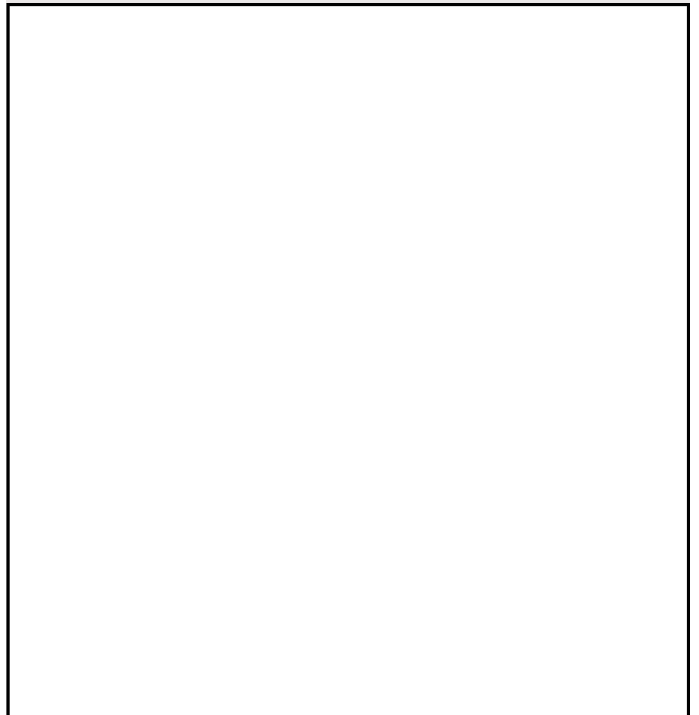
MIS DEBILIDADES

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to list their weaknesses.

BUENOS HÁBITOS PARA MANTENER O
INICIAR

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to list good habits to maintain or start.

MALOS HÁBITOS A ELIMINAR

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to list bad habits to eliminate.

MÁS CERCA DE MI YO IDEAL

CONOCIMIENTO Y EXPERIENCIA PARA LOGRAR	RECURSOS
	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
	<input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>

RESUMEN DE OBJETIVOS

META	PASOS Y ESTRATEGIAS
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____

PLAN DE ACCIÓN DE OBJETIVOS

FECHA DE INICIO FECHA DE TÉRMINO:

MI META

DECLARACIÓN DE AFIRMACIÓN O CITA

AREA DE ENFOQUE

PASOS DE ACCIÓN / HÁBITOS

CRONOGRAMA

PLAN DE ACCIÓN DE OBJETIVOS

OBSTÁCULOS/DESAFÍOS



CÓMO VOLVER A LA
NORMALIDAD

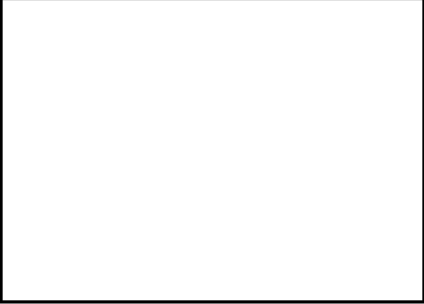
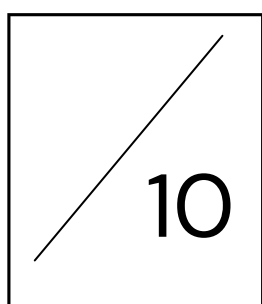
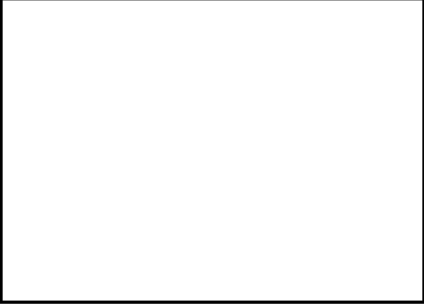
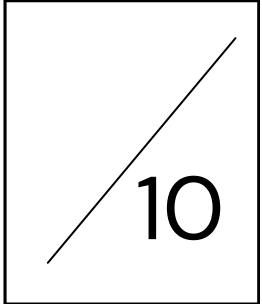

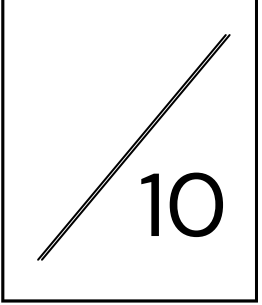

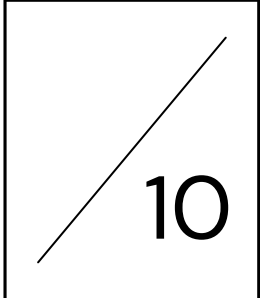
MENTALIDAD QUE ME FRENA



CAMBIO DE MENTALIDAD
PARA ADOPTAR

NOTAS

META REFLEXIÓN

¿CÓMO LO HE HECHO?	CÓMO HACERLO MEJOR	CLASIFICACIÓN
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

OBJETIVO REVISIÓN

META :

FECHA DE INICIO :

FECHA FINAL :

¿HE CUMPLIDO MI OBJETIVO? CÓMO ME SIENTO ?

--

OBJETIVO
ALCANZADO

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

HITO

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

LO QUE HE APRENDIDO

PRÓXIMOS PASOS

--	--

OBJETIVO REVISIÓN

FECHA DE INICIO :

FECHA FINAL :

MI META

--

DECLARACIÓN DE AFIRMACIÓN O COTIZACIÓN

--

PLANES DE ACCIÓN PARA MI META

CRONOGRAMA

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

HÁBITOS Y RUTINAS RECURSOS QUE NECESITO

--	--

AGENDA DIARIA

PLAN DE LA MAÑANA

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

PLAN DE LA TARDE

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

PLAN DE TARDE

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

PRIORIDADES

LISTA DE QUEHACERES

INTENCIÓN

GRATITUD

PLANEADOR SEMANAL

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	
IDEAS E INSPIRACIÓN	

METAS SEMANALES

LISTA DE QUEHACERES

NOTAS

COSAS POR LAS QUE AGRADEZCO HOY

RASTREADOR DE RELAJACIÓN

TÉCNICAS PARA RELAJAR MI MENTE

TÉCNICAS PARA RELAJAR MI CUERPO

TÉCNICAS PARA RELAJAR MI
RESPIRACIÓN

TÉCNICAS PARA RELAJAR MIS NERVIOS

PATRONES DE PENSAMIENTO

PENSAMIENTOS SOBRE MI MISMO

PENSAMIENTOS SOBRE LOS DEMÁS

PENSAMIENTOS SOBRE EL MUNDO

PENSAMIENTOS SOBRE EL FUTURO

SIGUIENDO LA CORRIENTE

SITUACIÓN

CONCENTRATE EN TUS POSITIVOS (¿Cuáles son las cosas buenas en mi vida en este momento?)

VIVE EN TU MOMENTO (¿De qué maneras puedo estar presente y relajado?)

ABRE TU MENTE PARA RESPALDAR PLANES (¿Qué más puedo hacer para cuidarme?)

BIENVENIDO AL CAMBIO DE COMUNICACIÓN (¿Cómo puedo comunicar mejor mis necesidades?)

COSAS DE MI ALMA

COSAS QUE PUEDO HACER CUANDO ESTOY TRISTE

ESTE AÑO ESTOY ESPERANDO CON GANANCIAS

LISTA DE VERIFICACIÓN ESPECIAL DE MIMOS

<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____

COSAS QUE PUEDO HACER CUANDO ESTOY ABURRIDO

MIS PELÍCULAS FAVORITAS

MIS PROGRAMAS DE TV FAVORITOS

MIS LIBROS FAVORITOS

MIS CANCIONES FAVORITAS

MIS RECURSOS

LIBROS

PÓDCAS

VÍDEOS

PELÍCULA / DOCUMENTALES

RASTREADOR DE OBJETIVOS

META :

FECHA DE INICIO :

FECHA FINAL :

PREMIO :

✓	PASOS DE ACCIÓN	NOTAS
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

SEGUIMIENTO DE PROGRESO

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

LLUVIA DE IDEAS

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for brainstorming ideas. The box is defined by a thin black border and occupies the majority of the page below the title.



DERECHOS DE AUTOR

© 2024. Inspiraplanners. Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de este planificador puede reproducirse, distribuirse o transmitirse de ninguna forma ni por ningún medio, incluidas fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del propietario de los derechos de autor, excepto en el caso de citas breves. incorporados en reseñas críticas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor. Para solicitudes de permiso, comuníquese con
INSPIREPLANNERS.COM

