

WORKINGMOMS.LATINA

Diseña tu año

Toma los aprendizajes del año pasado
y logra todo lo que quieres en este nuevo
año

**DISEÑAR Y
TENER METAS...
CREA TU LEMA PARA ESTE
AÑO**

ESTE NO ES UN EJERCICIO PARA QUE TE DES PALO
DE LO QUE HACES O NO...

SI, PARA UTILIZAR HERRAMIENTAS PROBADAS QUE
AYUDAN A DAR UN PASO HACIA LOGRAR TU
PROPÓSITO

**Y HABRÁN DIAS BUENOS Y
NO TAN BUENOS...**

ACEPTALOS, FLUYE, SUELTA... CONFIA

Preguntas para reflexionar

PAUSA, RESPIRA Y SIENTE LAS RESPUESTAS... ESCRIBELAS EN LA SIGUIENTE PAGINA

- 1) *¿Qué funcionó y no funcionó en este año que termina?*
- 2) *¿Qué deseo para mi vida en este nuevo año?*
- 3) *¿Qué tendré que dejar ir para lograr lo que deseo?*
- 4) *¿Cómo fomentaré mi bienestar (piensa en la mente, el cuerpo, el espíritu)?*
- 5) *¿Cómo haré que cada día cuente?*

ESCRIBE TODO LO QUE VENGA A TU
MENTE



Lema de tu año que viene...

ANALIZA LAS RESPUESTAS ANTERIORES...

QUÉ NECESITAS SOLTAR...
QUE NECESITAS FORTALECER

Si tuvieras que elegir un LEMA para este año... cuál es?

ESCOGE UNA O DOS PALABRAS

ESCRIBELAS EN ESTA HOJA

Cierra los ojos, siéntelo... cómo se sentirá cuando logres ese lema para este año?



Saca papel y lapiz...

HAS UNA LISTA DE TODO LO QUE QUISIERAS
LOGRAR EN TU AÑO

(PERSONAL, PAREJA, ENTRETENIMIENTO, SALUD
FISICA Y MENTAL, CARRERA, AMISTADES,
FINANZAS, CONTRIBUCIÓN AL MUNDO)



*Divídelos en 4
basado en prioridad*

PARA REALIZARLOS POR PARTES
EN CADA CUARTO DE AÑO

Q1

Q3

Q2

Q4



Para cada meta identifica...

(imprime una por meta para completar)

Descripción de la meta

Como medirás que has sido exitosa en esta meta

Cuál es el primer paso que debes tomar para comenzar

Porqué es importante para ti lograrlo

ENERO

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

FEBRERO

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

MARZO

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

ABRIL

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

MAYO

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

JUNIO

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

JULIO

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

AGOSTO

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

SEPTIEMBRE

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

OCTUBRE

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

NOVIEMBRE

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

DICIEMBRE

Semana del _____

(Imprime una hoja por semana del mes)

METAS DE ESTE CUARTO DE AÑO:

(Escribe las metas propuestas de este cuarto de año y el porqué es importante lograrlas para ti)

RINCON DE AGRADECIMIENTO

(Cada día escribe porqué estas agradecida hoy)

PROYECTOS PARA ESTA SEMANA

RECORDATORIOS Y AGENDA

LUNES:

MARTES:

MIERCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SABADO Y DOMINGO:

METAS LOGRADAS Q1

METAS LOGRADAS Q2

METAS LOGRADAS Q3

METAS LOGRADAS Q4



@WORKINGMOMS.LATINA

**"AYUDANDO CADA DIA A MÁS MAMÁS
TRABAJADORAS A DEFINIR Y LOGRAR
BALANCE Y PLENITUD EN SU VIDA"**

**SI QUIERES SEGUIR TRABAJANDO EN TI,
ESCRIBENOS PARA REGISTRARTE EN
NUESTROS WORKSHOPS PARA ENCONTRAR
BALANCE:
NATHALIA@WORKINGMOMSLATINA.COM**