Planificador de Desarrollo de Objetivos



WWW.YOLANDAPALLAS.COM

REVISIÓN DEL AÑO PASADO

OBSTÁCULOS QUE ENCONTRÉ

LECCIONES QUE APRENDÍ

NUEVAS HABILIDADES

COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA

MIS MOMENTOS FAVORITOS

OTRAS COSAS IMPORTANTES QUE QUIERO RECORDAR

CÓMO PUEDO HACER ESTE AÑO MEJOR

ESTE AÑO, HARÉ...

MÁS DE...	MENOS DE...

MI MOMENTO ACTUAL

MIS VIRTUDES

MIS ÁREAS DE OPORTUNIDAD

HÁBITOS SALUDABLES PARA MANTENER O INICIAR

HÁBITOS NEGATIVOS A SUPERAR

ME ACERCO A MI IDEAL CON:

CONOCIMIENTO O HABILIDADES PARA OBTENER	RECURSOS
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

ME ACERCO A MI IDEAL CON:

CONOCIMIENTO O HABILIDADES PARA OBTENER	RECURSOS
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

ME ACERCO A MI IDEAL CON:

CONOCIMIENTO O HABILIDADES PARA OBTENER	RECURSOS
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

LISTA DE MIS ACTIVIDADES

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

MI RUTINA DIARIA

RESUMEN DE METAS

META	PASOS Y ESTRATEGIAS
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

MINDSET/MENTALIDAD

PERSONAS QUE ME AYUDARÁN A CRECER

ACTIVIDADES QUE ME AYUDARÁN A CRECER

PLAN DE METAS Y ACCIONES

FECHA COMIENZO : FECHA FINAL:

MI PROPÓSITO	FRASES INSPIRADORAS

FOCO	PASOS/RUTINAS	¿HECHO?
	○	☐
	○	☐
	○	☐
	○	☐
	○	☐
	○	☐
	○	☐
	○	☐
	○	☐
	○	☐
	○	☐
	○	☐

PLAN DE METAS Y ACCIONES

OBSTÁCULOS/DESAFÍOS	MI ACTITUD LIMITANTE
¿CÓMO RESTAURO MI ARMONÍA?	¿CÓMO TRANSFORMAR MI MENTALIDAD?

NOTAS

REFLEXIONES

¿CÓMO LO HICE?	¿CÓMO PUEDO MEJORAR?	PUNTUACIÓN
		10
		10
		10
		10

REVISIÓN DE METAS

META:

FECHA COMIENZO : FECHA FINAL :

¿HE ALCANZADO MI META? ¿CÓMO ME SIENTO?

META LOGRADA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

HITOS

¿QUÉ APRENDÍ?	PRÓXIMOS PASOS

REVISIÓN DE METAS

META:

FECHA COMIENZO : FECHA FINAL :

¿HE ALCANZADO MI META? ¿CÓMO ME SIENTO?

META LOGRADA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

HITOS

¿QUÉ APRENDÍ?	PRÓXIMOS PASOS

REVISIÓN DEL OBJETIVO

FECHA DE COMIENZO :

FECHA FINAL:

MI OBJETIVO	FRASES DE AFIRMACIÓN O INSPIRADORAS

ESTRATEGIAS PARA MI OBJETIVO	CRONOGRAMA
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

HABITOS / RUTINAS	RECURSOS QUE NECESITO

PLANIFICADOR DIARIO

MAÑANA

6 : 00

7 : 00

8 : 00

9: 00

10 : 00

11 : 00

12: 00

1 : 00

2 : 00

3 : 00

TARDE

4 : 00

5 : 00

6 : 00

7 : 00

8 : 00

9 : 00

10 : 00

11 : 00

12 : 00

PRIORIDADES

- ◯
- ◯
- ◯

LISTA PARA HACER

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

INTENCIÓN

GRATITUD

AGENDA SEMANAL

LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

PENSAMIENTOS Y MOTIVACIÓN

OBJETIVOS SEMANALES

- ○
- ○
- ○

LISTA DE TAREAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTAS

RAZONES PARA ESTAR AGRADECIDO HOY

EXPLORADOR DE SERENIDAD

FORMAS DE CALMAR LA MENTE

MÉTODOS PARA CALMAR MI CUERPO

MANERAS DE CALMAR LA RESPIRACIÓN

FORMAS DE CALMAR MIS NERVIOS

PENSAMIENTOS Y PATRONES

REFLEXIONES SOBRE MI PROPIO SER

REFLEXIONES SOBRE LOS DEMÁS

REFLEXIONES SOBRE EL MUNDO.

REFLEXIONES SOBRE EL MAÑANA

MENTE POSITIVA

PENSAMIENTO NEGATIVO	MENTALIDAD POSITIVA
PENSAMIENTO NEGATIVO	MENTALIDAD POSITIVA
PENSAMIENTO NEGATIVO	MENTALIDAD POSITIVA
PENSAMIENTO NEGATIVO	MENTALIDAD POSITIVA
PENSAMIENTO NEGATIVO	MENTALIDAD POSITIVA
PENSAMIENTO NEGATIVO	MENTE POSITIVA

FLUYENDO CON LA CORRIENTE

SITUACIÓN

ENFÓCATE EN TUS ASPECTOS POSITIVOS (¿CUÁLES SON LAS COSAS BUENAS EN MI VIDA EN ESTE MOMENTO?)

VIVE TU MOMENTO (¿CÓMO PUEDO ESTAR PRESENTE Y RELAJADO?)

EXPANDE TU MENTE PARA APOYAR PLANES (¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA CUIDARME?)

¡BIENVENIDO A LA TRANSFORMACIÓN DE LA COMUNICACIÓN! (¿CÓMO PUEDO EXPRESAR DE MANERA MÁS EFECTIVA MIS NECESIDADES?)

CUIDADO DE MI ESPÍRITU

ACCIONES QUE PUEDO TOMAR CUANDO ME SIENTO TRISTE

ACCIONES PARA REALIZAR CUANDO ME SIENTO ABURRIDO

ESTE AÑO VOY A...

PELÍCULAS QUE ME INSPIRAN

LISTA DE VERIFICACIÓN MÁGICA DE MIMOS

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

MIS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN FAVORITOS

MIS LIBROS PREFERIDOS

CANCIONES PREFERIDAS

LISTA DE TAREAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

MI POTENCIAL

LIBROS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

PÓDCAST

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

VÍDEOS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

CINE / DOCUMENTALES

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

MI MEDITACIÓN

MIS ASPIRACIONES DE MEDITACIÓN
1.
2.
3.

FECHA	SESIÓN DE MEDITACIÓN	DURACIÓN TOTAL

EXPLORADOR DE METAS

TRANSFORMACIÓN:

COMIENZO: FIN:

RECOMPENSA:

✓	PASOS	NOTAS
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

SEGUIMIENTO DEL AVANCE

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

TORMENTA DE IDEAS

CATÁLOGO DE SUEÑOS

NOTAS