

3 PALABRAS
QUE PUEDEN CAMBIAR TU VIDA
PARA SIEMPRE

**EMPIEZO
POR
-MÍ-**

*Cuaderno de Propósitos
2018*

Para EMPEZAR a CONSTRUIR tus SUEÑOS



AGENDA DE PROPÓSITOS

MI PRINCIPAL PROPÓSITO

Yo,

,
me comprometo conmigo misma a cuidar de mí, querermme, atender mis necesidades y deseos, lo que implica ponerme en acción con este cuaderno y cumplir lo que aquí escriba. Para que el 2018 sea un año _____ que se haga realidad la vida con la que sueño (y si ya es una realidad, que así se mantenga).

Nombre:

Fecha:



BALANCE DEL 2017

Aprendizaje

*Cuando el estudiante esta preparado, el maestro aparece
Proverbio budista*

¿Qué cosas maravillosas te han pasado en 2017?

¿Por qué tormentas pasaste y qué aprendizajes te ofreció la vida con ellas?

Si pudieras mejorar un aspecto de este año, ¿cuál sería?



BALANCE DEL 2017

Aprendizaje

¿Qué objetivos no has alcanzado todavía o qué retos han quedado por superar?

¿Para qué crees que siguen pendientes estos retos en tu vida?

¿Qué puedes aprender de ellos?



BALANCE DEL 2017

Gratitud

La gratitud es una forma de reconocer la abundancia con la que el Universo nos premia cada día.

¿Por qué hechos o experiencias de 2017 estás agradecido/a y cuáles quieres llevarte al 2018?

¿A quién sientes que puedes agradecerle por las experiencias vividas? ¿Cuándo lo harás? Y ¿cómo?

¿A qué dices adiós con agradecimiento?



BALANCE DEL 2017

Perdón

El perdón nos libera de la carga emocional que nos impide disfrutar de la vida. Perdonando al otro te perdonas a ti.

¿Qué hechos o a quién necesitas perdonar en 2017? ¿Tal vez perdonarte a ti misma?



PROPÓSITOS 2018

¿En qué ámbito de tu vida quieres mejorar? Te propongo algunos, pero puedes completarlo como desees.



Te invito a que te enfoques en un ámbito y formule un propósito concreto para ese ámbito.

PROPÓSITOS 2018

¿Cuándo se hará efectivo tu propósito?

¿Cómo sabrás que lo has alcanzado? ¿De qué forma podrás medir el grado de éxito?

¿Cómo serás o cómo te sentirás cuando lo hayas alcanzado?

¿Podrías resumir todo lo anterior que describe tu propósito en una frase?

¿Y si fuera una palabra?

.....

.....

¡Anótala en un lugar que veas todos los días!



PROPÓSITO 2018

Plan de Acción

Lo que hace que un sueño se convierta en realidad es transformarlo en un objetivo y pasar a la acción.

Ya tienes tu objetivo o propósito. Ahora es momento de planificar cómo llevarlo a cabo. ¿Qué pequeñas acciones podrías hacer para ir acercándote a tu objetivo? Ponles fecha.

ACCIÓN

FECHA

¿Qué has hecho anteriormente para conseguir este objetivo y no ha funcionado (si es que ya lo intentaste antes)?

PROPÓSITO 2018

Plan de Acción

¿Qué otras opciones tienes? A veces es interesante consultar a alguien que pueda darte otra visión ;)

*¿Qué desafíos u obstáculos podrías encontrarte?
¿Cómo vas a superarlos?*

¿Cómo afecta este objetivo a tu entorno (familia, compañeros de trabajo, pareja, amigos, etc)?



PROPÓSITO 2018

Plan de Acción

¿Qué recursos necesitas para conseguir este objetivo (habilidades, tiempo, dinero, etc)?

Habilidades	Recursos materiales	Tiempo

¿Cuál es la acción más inmediata que vas a hacer ahora mismo?

¿Cómo te vas a premiar cuando lo consigas?



VIAJE A DICIEMBRE 2018



Imagina que hoy es diciembre de 2018 y te dispones a escribir tus propósitos de 2019 en tu Cuaderno de Propósitos. A la pregunta de “¿Cómo ha sido 2018?” tu respuesta es “Ha sido el mejor año de mi vida”. Y en la siguiente pregunta te invito a que describas con el máximo detalles posible cómo lo conseguiste. Te animo a que lo plasmes aquí (en palabras, imágenes, fotos...)



AGENDA DE PROPÓSITOS

Deseo que tu sueño se haga realidad y que tengas un 2018 feliz, consciente y en Paz



tuconsulta@asunnieto.es
susinieto@gmail.com
667682929 Coaching PRO
www.asunnieto.es

