

Hoy es el  
primer día  
de tu nuevo  
Estilo de  
Vida

CUADERNO DE PRÓPOSITOS



HAZ QUE LAS COSAS PASEN!!!

3 PALABRAS  
QUE PUEDEN CAMBIAR TU VIDA  
PARA SIEMPRE

**EMPIEZO  
POR  
-MÍ-**

*Cuaderno de Propósitos*  
2023

PARA EMPEZAR A CONSTRUIR  
TUS SUEÑOS Y SE HAGAN REALIDAD



# AGENDA DE PROPÓSITOS

## MI PRINCIPAL PROPÓSITO

Yo, .....  
me comprometo conmigo misma a cuidar de mí,  
quererme, atender mis necesidades y deseos, lo  
que implica ponerme en acción con este cuaderno  
y cumplir lo que aquí escriba.  
Para que el 2023 sea un año .....que se haga  
realidad la vida con la que sueño (y sí ya es una  
realidad, que así se mantenga).

Nombre:

Fecha:

# BALANCE DEL 2022

## Aprendizaje

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

*¿Qué cosas maravillosas te han pasado en 2022?*

*¿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 2022

## 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 2022

## 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 2022 estás agradecido/a y cuáles quieres llevarte al 2023?*

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

*¿A qué dices adiós con agradecimiento?*

# BALANCE DEL 2022

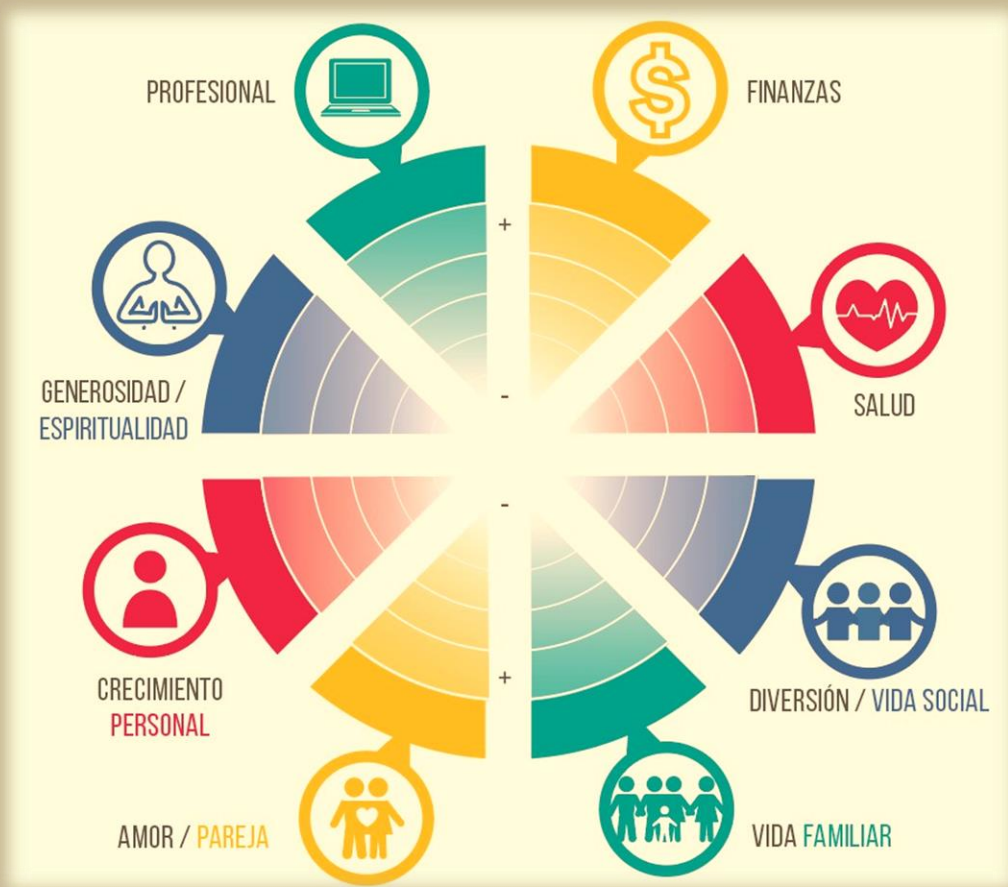
## Perdón

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

*¿Qué hechos o a quién necesitas perdonar en 2022? ¿Tal vez perdonarte a tí misma?*

# Propósitos 2023

¿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 formules un propósito concreto para ese ámbito.



# PROPÓSITOS 2023

*¿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 2023

## 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 2023

## 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 2023

## 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 2023



Imagina que hoy es diciembre de 2023 y te dispones a escribir tus propósitos de 2024 en tu Cuaderno de Propósitos. A la pregunta de “¿Cómo ha sido 2023?” 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 2023 feliz, consciente y en Paz*



[www.asunnieto.es](http://www.asunnieto.es)

**Susy Nieto** | Mentora de Negocio y Vida

Escritora-Formadora-Coach-Dinamizadora

e. [susy\\_coach@tiempoyvida.com](mailto:susy_coach@tiempoyvida.com)

Tel. 667 682 929



*Susy Nieto-Barrionuevo 2023*  
*[www.tiempoyvida.com](http://www.tiempoyvida.com)*

