

PLANTILLAS

PARA
AUMENTAR TU

PRODUCTIVIDAD

Incluye:

Plantilla Anual

Plantilla Mensual

Plantillas Semanales

Plantilla Diaria

Afirmaciones positivas

Películas recomendadas

Repaso mensual

Repaso anual

Canciones Motivadoras

Lista de compras

Lista de libros



COMIENZA EL AÑO PONIENDO FOCO EN AQUELLO QUE QUIERES ALCANZAR

Aquí te voy explicar un poco los conceptos para que no tengas ninguna duda a la hora de rellenar las plantillas.

Pero antes, es el momento de hacer un balance rápido de este año que termina. En primer lugar completa la plantilla "Revisión del año".

Tómate unos minutos para reflexionar y... ¡a por ella!

PLANTILLAS ANUAL, MENSUAL, SEMANAL Y DIARIA.

ANUAL: Escoge 5 objetivos a nivel personal y 5 a nivel profesional.

Escribe cuáles serán las habilidades que te ayudarán a conseguirlos. Puede ser hacer tal curso, leer libros específicos, aprender a mantener la calma, hacer más deporte, etc.

En la tabla de valores, piensa qué valores quieres que predominen en ti este año.

Por ejemplo: la tranquilidad, la paz, el amor, la coherencia, la tolerancia, etc.

MENSUAL: Aquí tienes una vista general de los 12 meses.

La idea es que sitúes objetivos a medio - largo plazo. Quizás tengas un gran objetivo este año que podrás dividir en pequeñas metas mensuales.

Podrías también dividirlo en objetivos semestrales. Y tener dos objetivos grandes por año. ¡Haz lo que creas mejor y más efectivo para ti!

¡No te olvides de tener una frase que te empodere para cada mes!

SEMANAL: Escoge 5 objetivos cada semana. Elige uno para trabajar cada día.

DIARIO: Comienza o acaba tu día completando esta plantilla.

- Escribe 3 objetivos para cada día. Si puedes, diferéncialos en 1 objetivo profesional, 1 objetivo personal y 1 objetivo de bienestar.

- Escribe 3 agradecimientos de ese día. Todos los días tienen cientos de cosas por las que deberíamos estar agradecidos. Desde esa taza de té o café que te tomas por las mañanas y te encanta, hasta el tener personas a tu lado que te quieren.

- Celebra 3 éxitos. ¡No te olvides! Cada día tienes cosas que has hecho que debes celebrar.

- Y por último, ¿Cómo quiero sentirme hoy?. Si quieres (o necesitas) un poco de seguridad, escríbelo. Puedes visualizarte. Si quieres un día tranquilo, escríbelo y visualízalo, para que tu cuerpo comience a sentir ese estado.

¡Hasta aquí mi pequeña explicación de cómo utilizar las plantillas!

Llevo más de 2 años trabajando cada día con ellas y me han ayudado muchísimo a mantener mi enfoque y no procrastinar. Comencé a priorizar acciones, situaciones y personas que sumaran y aprendí a gestionar mejor mi tiempo.

¡Pruébalo!

¡Espero que a ti te funcione también y que tengas un año de sueños cumplidos!

Repaso del año

LUGARES NUEVOS QUE HE VISITADO:

PROYECTOS/PLANES QUE HE HECHO QUE NO ESPERABA:

PERSONAS NUEVAS QUE SUMAN:

NUEVOS HÁBITOS POSITIVOS:

QUÉ HE MEJORADO:

LOS 3 ÉXITOS MÁS GRANDE DEL AÑO:

QUÉ HE APRENDIDO:

PALABRA O FRASE QUE DEFINE MI AÑO:

MIS CANCIONES DEL AÑO:

Plan de acción mensual

ENERO

FRASE DEL MES:

FEBRERO

FRASE DEL MES:

MARZO

FRASE DEL MES:

ABRIL

FRASE DEL MES:

MAYO

FRASE DEL MES:

JUNIO

FRASE DEL MES:

JULIO

FRASE DEL MES:

AGOSTO

FRASE DEL MES:

SEPTIEMBRE

FRASE DEL MES:

OCTUBRE

FRASE DEL MES:

NOVIEMBRE

FRASE DEL MES:

DICIEMBRE

FRASE DEL MES:

Plan de acción semanal

MES 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

SEMANA 1

(objetivos)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

SEMANA 2

(objetivos)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

SEMANA 3

(objetivos)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

SEMANA 4

(objetivos)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

IDEAS

Repaso del mes

Mes: _____

¡ÉXITOS A CELEBRAR!

3 PALABRAS QUE DEFINEN MI MES

¿QUÉ HE APRENDIDO?

10 AGRADECIMIENTOS

UNA FRASE O CANCIÓN QUE HAYA DESCUBIERTO:

OBJETIVOS DE LA SEMANA

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ACTIVIDADES PARA RECARGAR ENERGIA

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

PREMIO DE LA SEMANA



NO OLVIDAR



Plan de acción diario

3 OBJETIVOS DE HOY

FECHA

¿CÓMO QUIERO SENTIRME HOY?

CELEBRA 3 ÉXITOS DE AYER

- 1.
- 2.
- 3.

texto
texto

3 AGRADECIMIENTOS

- 1.
- 2.
- 3.

NOTAS

Plan de acción anual

OBJETIVOS PERSONALES

(Por orden de prioridad)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

OBJETIVOS PROFESIONALES

(Por orden de prioridad)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

HABILIDADES PARA CONSEGUIR MIS OBJETIVOS

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

VALORES QUE PRIORIZARÉ ESTE AÑO:

AFIRMACIONES POSITIVAS

A large rectangular frame designed for writing affirmations. The frame consists of a solid light blue outer border and a dotted orange inner border, creating a wide white space in the center for text.

Lista de la compra

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

CANCIONES MOTIVADORAS

(Canciones para alegrar mi día)



A series of ten horizontal writing lines for a list. Each line consists of a top dotted line, a middle dashed line, and a bottom dotted line, providing a guide for letter height and placement.

PELÍCULAS RECOMENDADAS

