

# AGENDA

*Vive Bien, Vive Sano*

# 2023

*Tráida a ti por*

**VIVE**  
QUÍROPRÁCTICA  
Dra. Paola Z. Lasanta Ortiz

# AGENDA 2023

*Bienvenido a un nuevo año. Una nueva actitud siempre queriéndote un poco más cada día.*

LA AGENDA VIVE BIEN, VIVE SANO TIENE COMO PROPÓSITO PODER TRAER A LA COMUNIDAD UN LUGAR DONDE PUEDES ORGANIZAR DESDE TUS DÍAS, TUS METAS Y TU BIENESTAR.

HAY ALGO DETRÁS DE PODER PLASMAR TUS IDEAS DE FORMA ESCRITA. ESTÁ COMPROBADO QUE CUANDO ESCRIBIMOS PODEMOS ORGANIZAR NUESTRAS IDEAS DE UNA FORMA MAS EFICIENTE, PORQUE ENTONCES NO INCLUIR TAMBIÉN ORGANIZARNOS EN BIENESTAR.

EN ESTA AGENDA, ES MI INTENCION QUE PUEDES COMENZAR TU AÑO PENSANDO EN COMO SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI Y COMO PUEDES MEJORAR CADA MES.

CADA TRES MESES TENDRÁS LA OPORTUNIDAD DE OBTENER PLANTILLAS DE LOS MESES SIGUIENTES, JUNTO CON FRASES Y HOJAS QUE TE PONDRÁN A PENSAR EN TI Y EN TU BIENESTAR MENTAL, EMOCIONAL Y FÍSICO. PUEDES OBTENERLAS A TRAVÉS DEL LINKTREE DISPONIBLE EN EL BIO DE VIVE QUIROPRÁCTICA EN INSTAGRAM.

DISFRUTA EL PROCESO DE EXPLORARTE, QUERERTE Y ORGANIZARTE ESTE 2023.

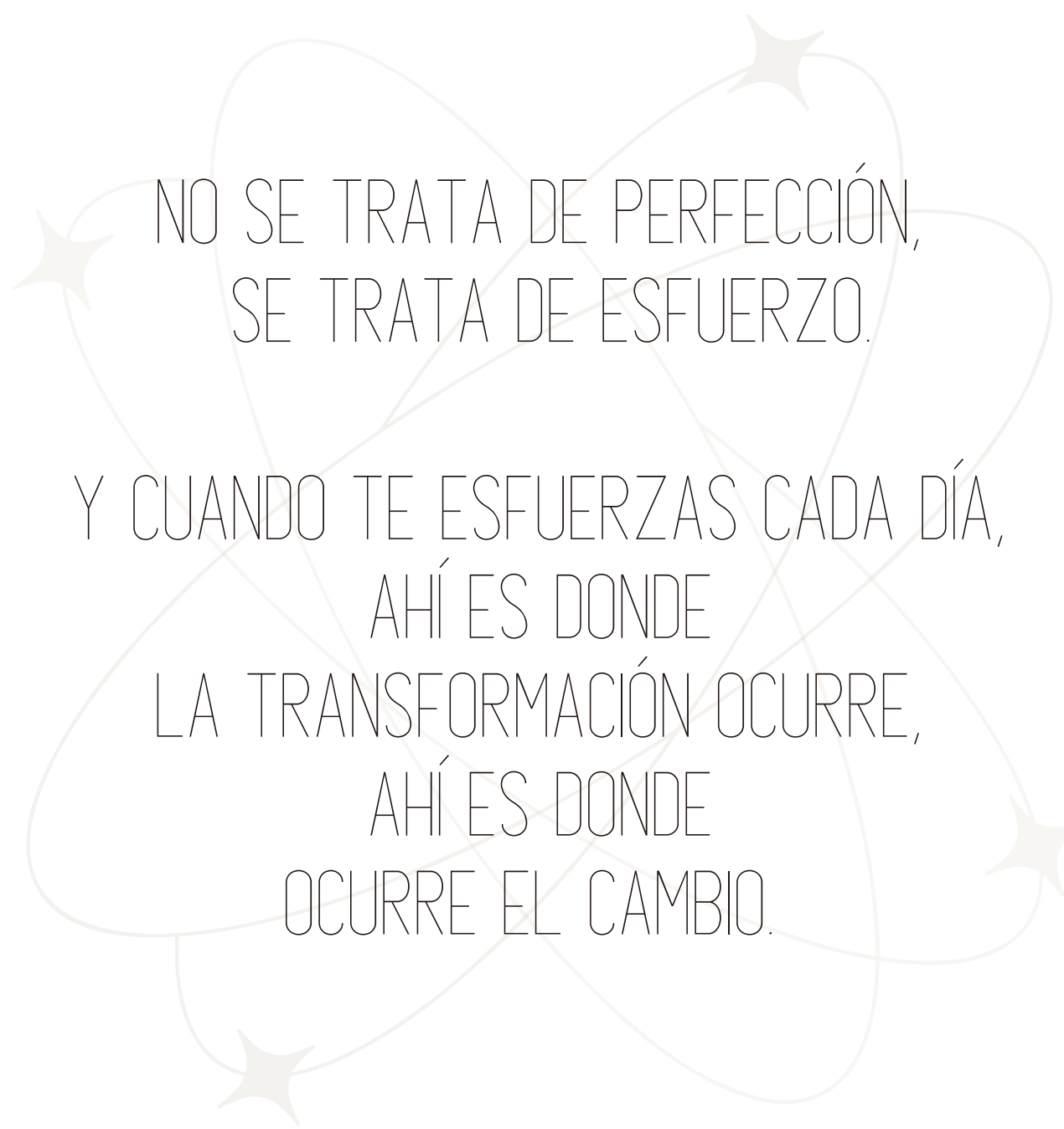
COMO SIEMPRE, TE QUIERO BIEN, TE QUIERO SANO,

DRA. P

*Página*  
*1 de 365...*

*Tráida a ti por*

**VIVE**  
QU  ROPRÁCTICA  
Dra. Paola Z. Lasanta Ortiz



NO SE TRATA DE PERFECCIÓN,  
SE TRATA DE ESFUERZO.

Y CUANDO TE ESFUERZAS CADA DÍA,  
AHÍ ES DONDE  
LA TRANSFORMACIÓN OCURRE,  
AHÍ ES DONDE  
OCURRE EL CAMBIO.

# 2023 Planificador

Enero

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

---

---

---

---

---

---

Febrero

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 |    |    |    |    |

---

---

---

---

---

---

Marzo

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

---

---

---

---

---

---

Abril

| D        | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----------|----|----|----|----|----|----|
|          |    |    |    |    |    | 1  |
| 2        | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9        | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16       | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23<br>30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

---

---

---

---

---

---

# 2023 Planificabo

Mayo

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

---

---

---

---

---

---

Junio

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

---

---

---

---

---

---

Julio

| D        | L        | M  | M  | J  | V  | S  |
|----------|----------|----|----|----|----|----|
|          |          |    |    |    |    | 1  |
| 2        | 3        | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9        | 10       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16       | 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23<br>30 | 24<br>31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

---

---

---

---

---

---

Agosto

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

---

---

---

---

---

---

# 2023 Planificabo

Septiembre

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

---

---

---

---

---

---

Octubre

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

---

---

---

---

---

---

Noviembre

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

---

---

---

---

---

---

Diciembre

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

---

---

---

---

---

---



*"Todos los días,  
planta en ti  
lo que quieres  
que florezca  
en los demás."*



*Sueños y*

Mi mayor propósito o meta  
este año 2023 es:

2023

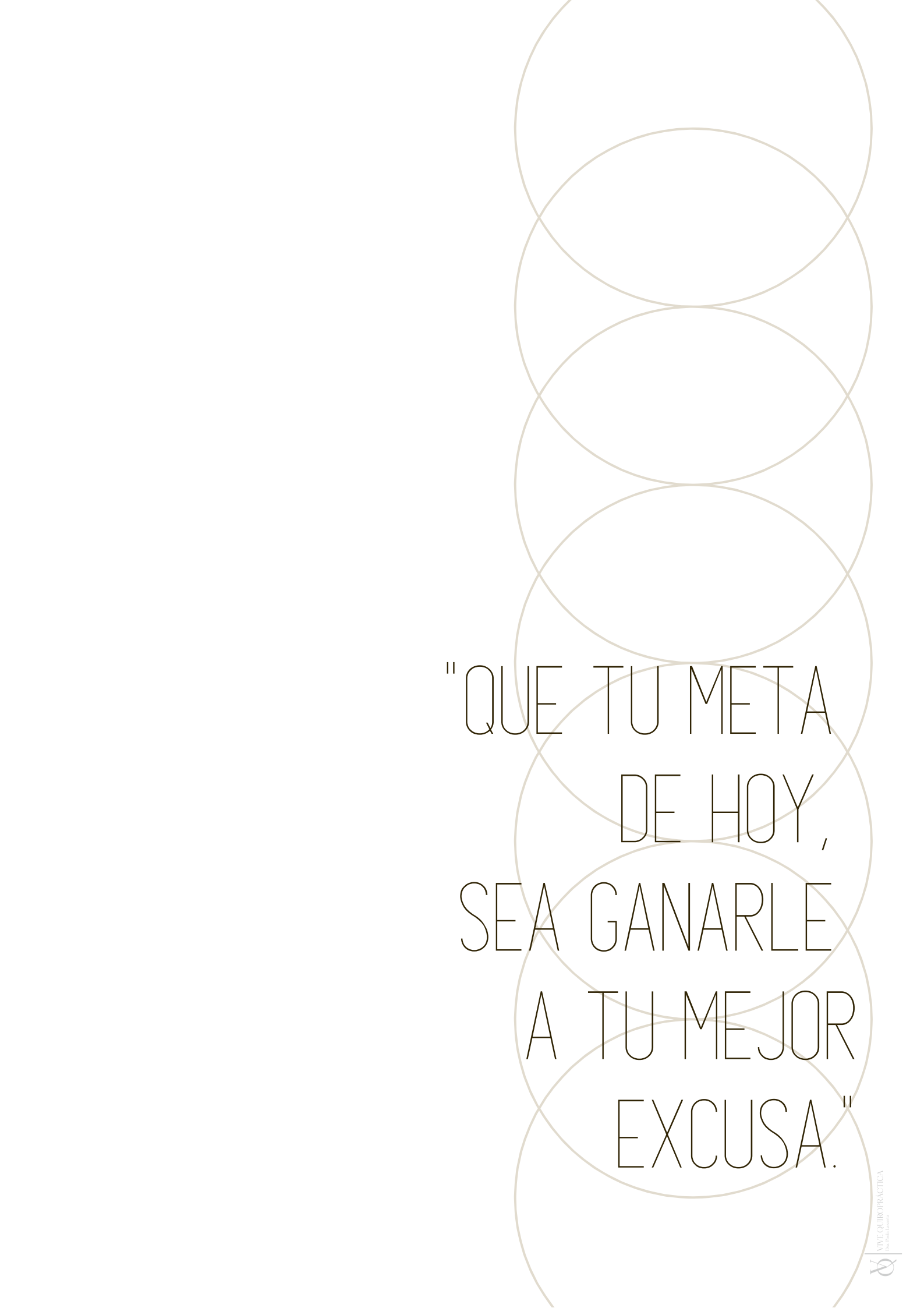
*Metas*

|    | E | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 15 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 16 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 17 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 19 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 20 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 21 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 22 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 23 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 24 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 25 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 26 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 27 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 28 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 29 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 31 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

# Año en Píxeles

- ☐ Feliz
- ☐ Cansada(o)
- ☐ Triste
- ☐ Enojada(o)
- ☐ Enferma(o)
- ☐ Normal
- ☐ Estresada(o)
- ☐ Aburrída(o)

Escoge un color para cada emoción y colorea cada cuadro según como te vas sintiendo en los días del año.

A series of overlapping circles in a light beige color, arranged vertically down the center of the page, creating a decorative background for the text.

"QUE TU META  
DE HOY,  
SEA GANARLE  
A TU MEJOR  
EXCUSA."

Que tu año brille en Gratitud

2023



# WORKOUT

*¡El movimiento es Vida!*

Sombrea el día que hagas ejercicio, puede ser desde caminar cinco minutos, hasta pasarte el día en el gym!

## ENERO

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |

## FEBRERO

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 1  | 2  | 3  | 4  |

## MARZO

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 28 | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  |

## ABRIL

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |

## MAYO

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  |

## JUNIO

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  |

## JULIO

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |

## AGOSTO

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  |

## SEPTIEMBRE

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

## OCTUBRE

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |

## NOVIEMBRE

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  |

## DICIEMBRE

| D  | L  | M  | M  | J  | F  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |

# Lista de Libros



*Título*

*Autor*

*Leído*

|       |       |                          |       |
|-------|-------|--------------------------|-------|
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |
| <hr/> | <hr/> | <input type="checkbox"/> | ☆☆☆☆☆ |

Escribe los libros que leerás este año, o que vayas leyendo a lo largo del año, Asígnale estrellas según cuanto te gustaron.



"Si lo crees,  
lo creas"

2023

# Enelo

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |



Enzo

D L M M J V S

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

Metas/Pendientes

## Notas

Reflexion del mes

DEL 2022, ESTOY ORGULLOSA(O) DE:  
QUIERO QUE ESTE 2023 SEA:

Trackers de hábitos

[illegible]

Enzo

# PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA

#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA

#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA

#3

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA

#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA

#5

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

# SEMANA #1

*Enezo*

LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6



SABADO 7



DOMINGO 8



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"¡TU DUDANDO DE TI MISMO, Y OTROS  
ASUSTADOS POR TU POTENCIAL,  
CREE EN TI!"

# SEMANA #2

*Eneko*

LUNES 9



MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13



SABADO 14



DOMINGO 15



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"QUE TUS SUEÑOS TE LLEVEN ALLÍ  
DONDE TU CORAZON ES FELIZ..."

# SEMANA #3

*Eneko*

LUNES 16



MARTES 17



MIÉRCOLES 18



JUEVES 19



VIERNES 20



SABADO 21



DOMINGO 22



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"LA DUDA DESTRUYE MÁS SUEÑOS QUE  
EL MISMO FRACASO":

# SEMANA #4

Enezo

LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26



VIERNES 27



SABADO 28



DOMINGO 29



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"VE A TU RITMO. LOS RELOJES DE LOS  
DEMÁS NO CONTROLAN TU VIDA...NO  
OBSERVES RELOJES AJENOS."

# SEMANA #5

*Eneko*

LUNES 30



MARTES 31



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

¿QUÉ SE QUEDÓ POR HACER?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

TRABAJA POR TU  
PROPÓSITO,  
NO POR APLAUSO.  
VIVE PARA INSPIRAR,  
NO PARA  
IMPRESIONAR.

GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# RESUMEN



NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

AREAS DE MEJORA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS

INVENTA LA FRASE DEL MES





NOTA MENTAL:  
YO VALGO...  
YO ME AMO...  
TODO ESTARÁ BIEN...



# February



| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 |    |    |    |    |

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 |    |    |    |    |

[illegible]

# Febrero

## PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA  
#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#3

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#5

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |



# SEMANA #1

Febrero

MIÉRCOLES 1



JUEVES 2



VIERNES 3



SABADO 4



DOMINGO 5



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

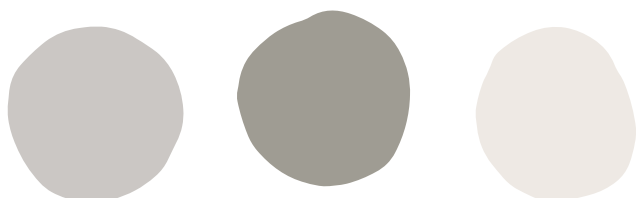
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"SE UNA VOZ,  
NO UN ECO..."



# SEMANA #2

Febrero

LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8



JUEVES 9



VIERNES 10



SABADO 11



DOMINGO 12



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"NUNCA PARES DE COMPARTIR TU MAGIA  
NUNCA SABES A QUIEN INSPIRAS"

# SEMANA #3

# Febrero



LUNES 13



MARTES 14



MIÉRCOLES 15



JUEVES 16



VIERNES 17



SABADO 18



DOMINGO 19



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"SI DEJAS SALIR TUS MIEDOS, TENDRÁS  
MAS ESPACIO PARA TUS SUEÑOS"

MARILYN MONROE

# SEMANA #4

Febrero

LUNES 20



MARTES 21



MIÉRCOLES 22



JUEVES 23



VIERNES 24



SABADO 25



DOMINGO 26



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"IMAGINA LA BELLEZA DE ARRIESGARTE  
Y QUE SALGA BIEN..."



# SEMANA #5

Febrero

LUNES 27



MARTES 28



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## ¿QUÉ SE QUEDÓ POR HACER?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

"TODO LO QUE  
ADMIRAS DE LOS  
DEMÁS, ES UN  
REFLEJO DE ALGO  
QUE YA ESTÁ  
DENTRO DE TI...  
SOMOS ESPEJO"

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- 
- 
- 
- 
-

# RESUMEN



NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

AREAS DE MEJORA

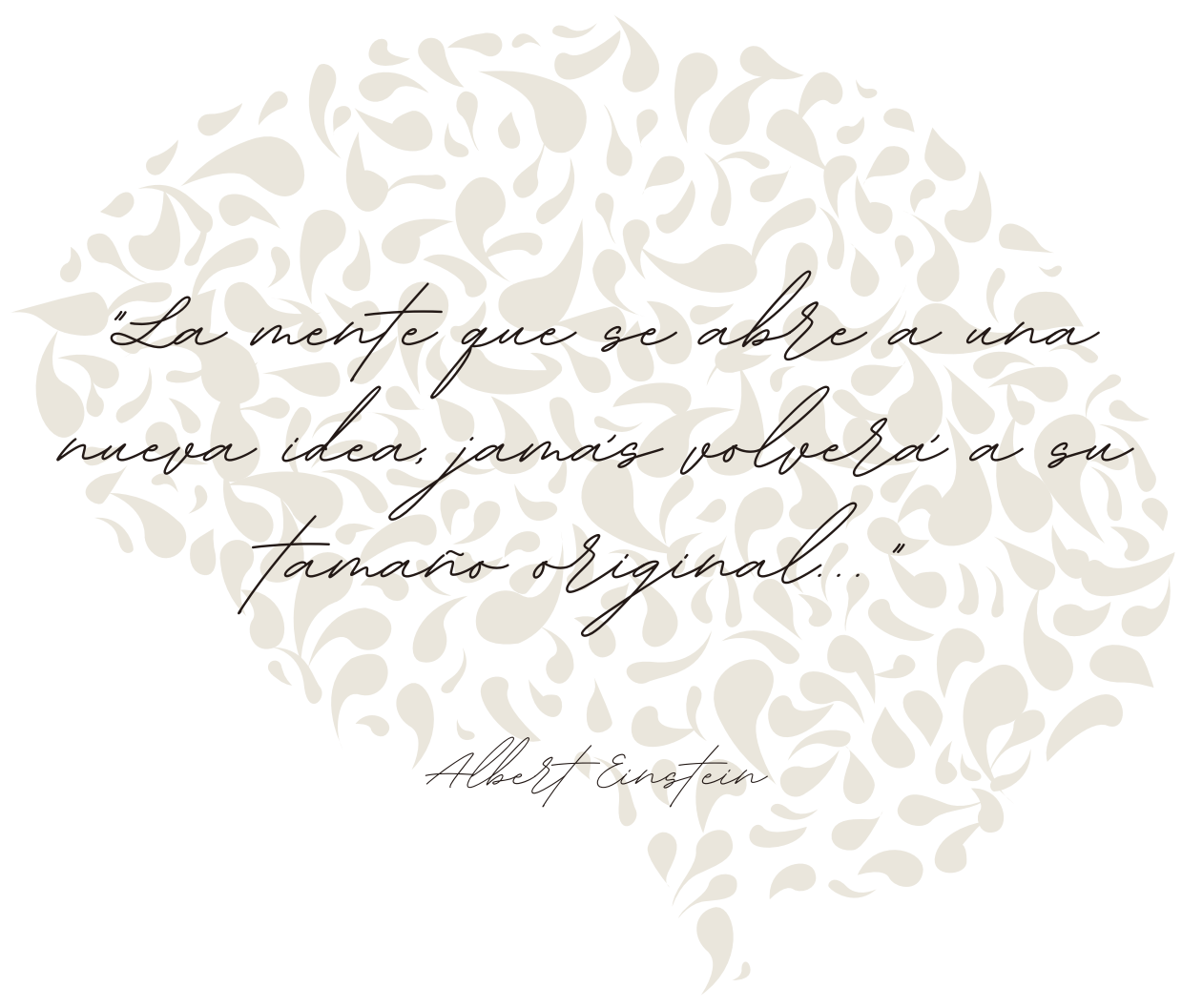
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS



INVENTA LA FRASE DEL MES





*"La mente que se abre a una  
nueva idea, jamás volverá a su  
tamaño original..."*

*Albert Einstein*

# Maig 2023

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |



|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

Notas

SI CAMBIARA UNA ACTITUD MÍA, ¿CUÁL SERÍA Y POR QUÉ?

[illegible]

# Marzo

## PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA  
#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#3

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#5

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

# SEMANA #1

Mayo

MIÉRCOLES 1



JUEVES 2



VIERNES 3



SABADO 4



DOMINGO 5



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NINGÚN MAR EN CALMA, HIZO EXPERTO A  
UN MARINERO>

ITSGESHI

# SEMANA #2

Marzo

LUNES 6



MARTES 7



MIÉRCOLES 8



JUEVES 9



VIERNES 10



SABADO 11



DOMINGO 12



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"TUVE QUE INCOMODARTE O NO TE  
HUBIERAS MOVIDO...  
ATT. EL UNIVERSO"



# SEMANA #3

Marzo

LUNES 13



MARTES 14



MIÉRCOLES 15



JUEVES 16



VIERNES 17



SABADO 18



DOMINGO 19



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"MAGIA ES CREER EN TI..."

# SEMANA #4

Marzo

LUNES 20



MARTES 21



MIÉRCOLES 22



JUEVES 23



VIERNES 24



SABADO 25



DOMINGO 26



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"PROMETO, NUNCA DEJARME PARA  
DESPUÉS..."

# SEMANA #5

Marzo

LUNES 27



MARTES 28



MIÉRCOLES 29



JUEVES 30



VIERNES 31



¿QUÉ SE QUEDÓ POR HACER?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"MERECE LO MISMO QUE DAS... NO MENOS"

# RESUMEN

Marzo

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

AREAS DE MEJORA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS

INVENTA LA FRASE DEL MES



"Hoy es el  
mañana, que  
hablaste  
ayer.."

# Recapitulemos 1/4 del año

## METAS LOGRADAS

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## METAS PROPUESTAS PARA LOS PRÓXIMOS 3 MESES

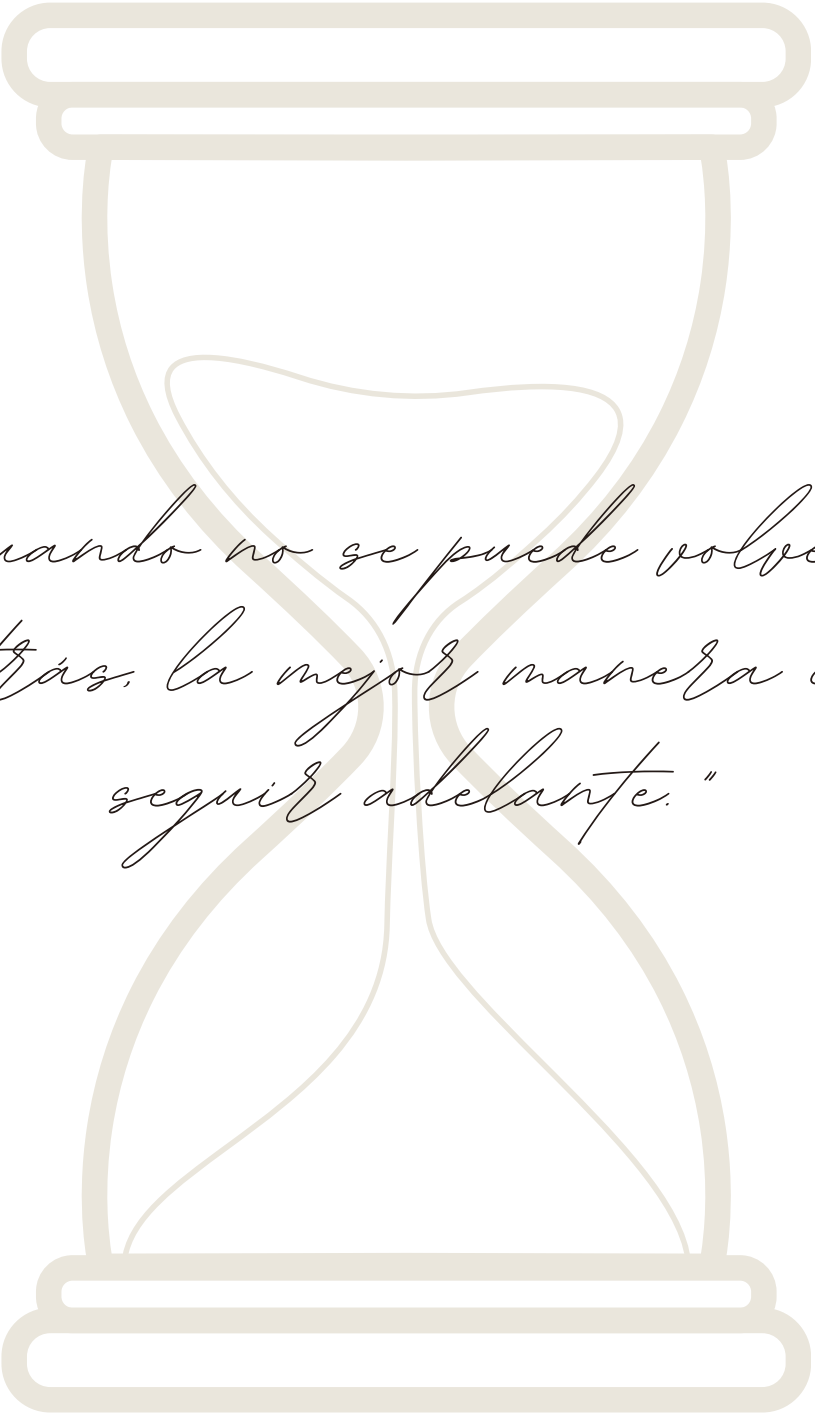
|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NUEVAS IDEAS/ PENSAMIENTOS

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## LA GRAN ENSEÑANZA





*"Cuando no se puede volver  
atrás, la mejor manera es  
seguir adelante."*

Abigail

| D                   | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|---------------------|----|----|----|----|----|----|
|                     |    |    |    |    |    | 1  |
| 2                   | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9                   | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16                  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| <sup>23</sup><br>30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |



S

Notas

¿CUÁL ES EL RETO MÁS GRANDE AHORÁ MISMO? LISTA DOS SOLUCIONES/FORMAS DE COMO PODRÍAS SOBRELLEVARLO

[illegible]

# Abriel

## PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA  
#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#3

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#5

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

# SEMANA #1

Abriel

SABADO 1



DOMINGO 2



"CUANDO  
QUIERES  
REALMENTE  
ALGO, EL  
UNIVERSO  
CONSPIRA PARA  
AYUDARTE A  
CONSEGUIRLO."

PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

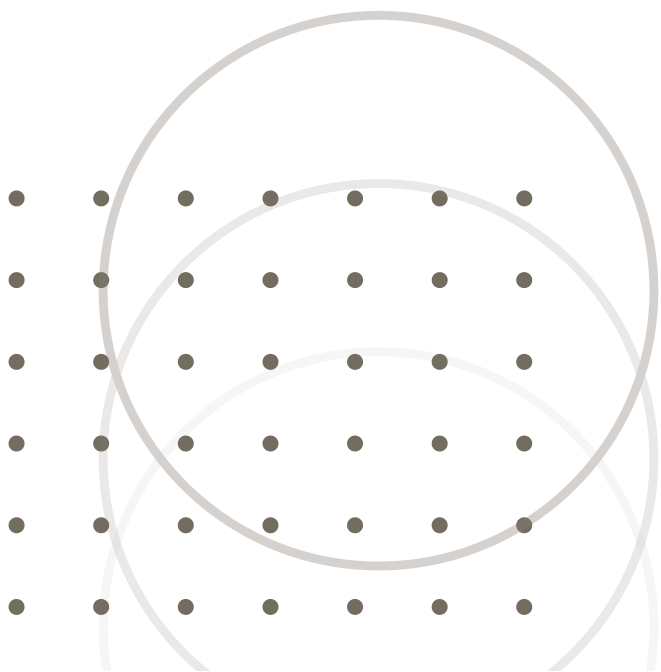
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# SEMANA #2

Abriel

LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7



SABADO 8



DOMINGO 9



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"CUANDO TE PERMITES LO QUE TE  
MERECE, ATRAES LO QUE NECESITAS."

# SEMANA #3

Abriel

LUNES 10



MARTES 11



MIÉRCOLES 12



JUEVES 13



VIERNES 14



SABADO 15



DOMINGO 16



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

HOY ESCOJO SER FELIZ, Y MAÑANA, Y  
DESPUÉS DE MAÑANA..."

# SEMANA #4

Abriel

LUNES 17



MARTES 18



MIÉRCOLES 19



JUEVES 20



VIERNES 21



SABADO 22



DOMINGO 23



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"Y SI POR UN MOMENTO, RESPIRO..."

# SEMANA #5

Abril

LUNES 24



MARTES 25



MIÉRCOLES 26



JUEVES 27



VIERNES 28



SABADO 29



DOMINGO 30



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿QUÉ SE QUEDÓ POR HACER?

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

# RESUMEN

Abril

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

AREAS DE MEJORA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS

INVENTA LA FRASE DEL MES

A decorative graphic consisting of two overlapping circles and a rectangle. The circles are light gray and the rectangle is a darker gray. The rectangle is positioned in the bottom left corner of the page, partially overlapping the circles.





SI EL PLAN NO  
FUNCIONA, CAMBIA EL  
PLAN, PERO NO  
CAMBIES LA META"

Mayo

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

Mayo

D L M M J V S

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

Metas/Pendientes

Notas

Reflexion del mes

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS POSITIVAS VEO EN OTROS, QUE ME GUSTARÍA TENER? ¿CÓMO ME SIENTO ALREDEDOR DE ESAS PERSONAS?

Trackers de hábitos

[illegible]

# Mayo

## PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA  
#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#3

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#5

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| • •     | • •   | •      |           |        |         |        |
| • •     | • •   | •      |           |        |         |        |
| • •     | • •   | •      |           |        |         |        |

• • • • •  
• • • • •  
• • • • •

# SEMANA #1

Mayo

LUNES 1



MARTES 2



MIÉRCOLES 3



JUEVES 4



VIERNES 5



SABADO 6



DOMINGO 7



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"HAZ QUE CADA DÍA CUENTE."

# SEMANA #2

Mayo

LUNES 8



MARTES 9



MIÉRCOLES 10



JUEVES 11



VIERNES 12



SABADO 13



DOMINGO 14



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"PREGÚNTATE SI LO QUE ESTÁS HACIENDO  
HOY, TE ACERCA A DONDE QUIERES ESTAR  
MAÑANA."

WALT DISNEY

# SEMANA #3

Mayo

LUNES 15



MARTES 16



MIÉRCOLES 17



JUEVES 18



VIERNES 19



SABADO 20



DOMINGO 21



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"EL TRUCO ES ENCONTRAR LO QUE AMAS  
Y HACERLO POR EL RESTO DE TU VIDA".

# SEMANA #4

Mayo

LUNES 22



MARTES 23



MIÉRCOLES 24



JUEVES 25



VIERNES 26



SABADO 27



DOMINGO 28



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- 
- 
- 
- 
- 

NO CRECES CUANDO TODO ES FÁCIL,  
CRECES CUANDO AFRONTAS LOS  
DESAFÍOS."



# SEMANA #5

Mayo

LUNES 29



MARTES 30



MIÉRCOLES 31



¿QUÉ SE QUEDÓ POR HACER?

---

---

---

---

---

PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

---

---

---

---

---

"NO HAY META  
INALCANZABLE,  
SOLO GENTE QUE  
SE CANSA A  
MITAD DEL  
CAMINO".

# RESUMEN

Mayo

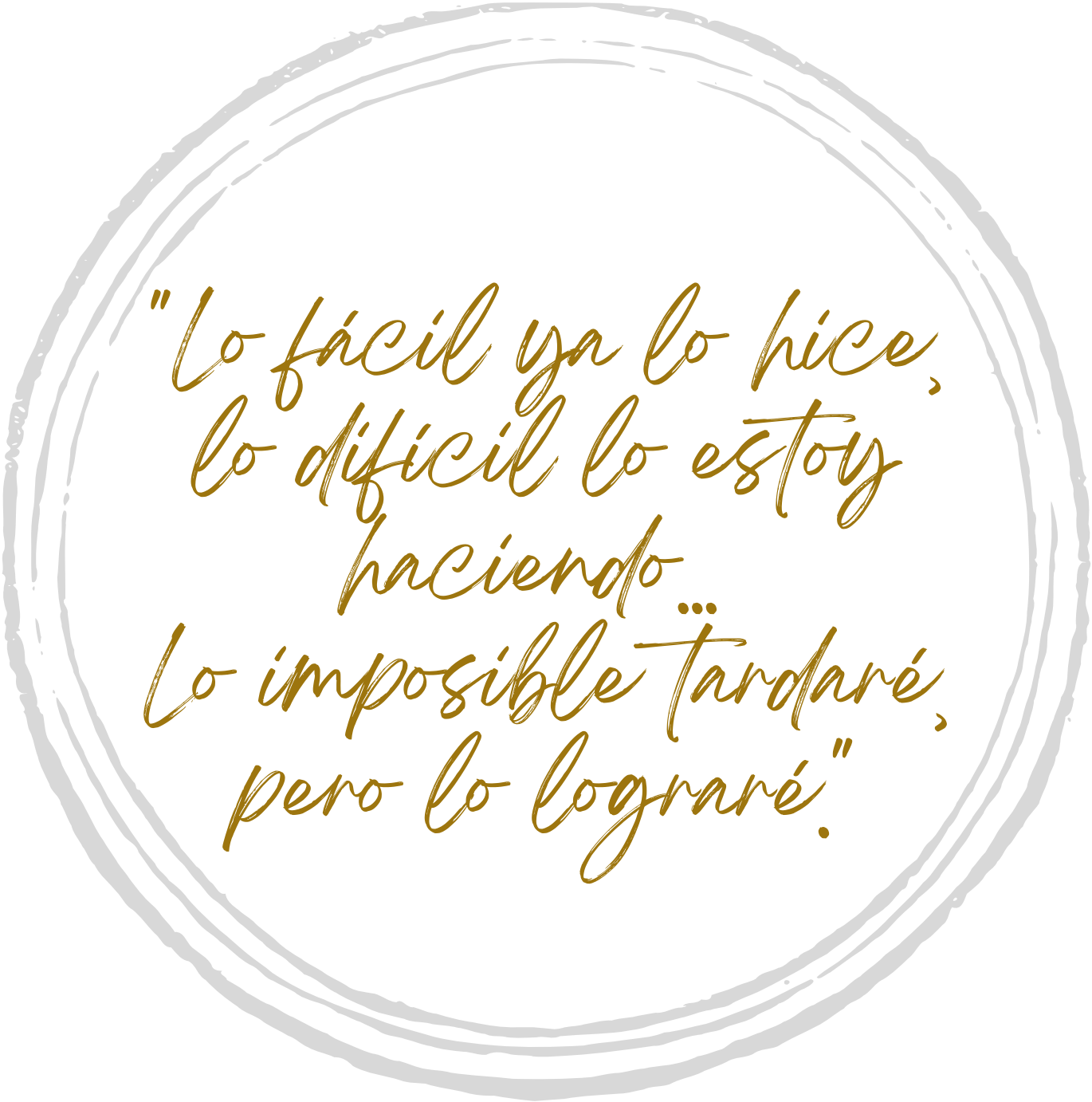
NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

AREAS DE MEJORA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS

INVENTA LA FRASE DEL MES



"Lo fácil ya lo hice,  
lo difícil lo estoy  
haciendo...  
Lo imposible tardaré,  
pero lo lograré."



# Junio

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

D L M M J V S

The graph displays two data series over time. The 'Metas/Pendientes' series (light blue line) starts at a high value, peaks, and then drops sharply. The 'Notas' series (light orange line) starts at a low value, rises, and then drops sharply.

[illegible]

# Junio

## PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA  
#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#3

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#5

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |



# SEMANA #1

Junio

JUEVES 1



VIERNES 2



SABADO 3



DOMINGO 4



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"LA BUENA VIDA ES  
UN PROCESO, NO  
UN ESTADO DE  
SER"

CARL ROGERS

# SEMANA #2

Junio

LUNES 5



MARTES 6



MIÉRCOLES 7



JUEVES 8



VIERNES 9



SABADO 10



DOMINGO 11



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"NO TE AFERRES AL AYER, FUE HERMOSO,  
PERO FUE AYER"



# SEMANA #3

Junio

LUNES 12



MARTES 13



MIÉRCOLES 14



JUEVES 15



VIERNES 16



SABADO 17



DOMINGO 18



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"SI DEJAS SALIR TUS MIEDOS, TENDRÁS  
MAS ESPACIO PARA TUS SUEÑOS"

MARILYN MONROE

# SEMANA #4

Junio

LUNES 19



MARTES 20



MIÉRCOLES 21



JUEVES 22



VIERNES 23



SABADO 24



DOMINGO 25



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☒ ☐ \_\_\_\_\_
- ☒ ☐ \_\_\_\_\_
- ☒ ☐ \_\_\_\_\_
- ☒ ☐ \_\_\_\_\_
- ☒ ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"LO QUE VALE LA PENA, NUNCA SERÁ FÁCIL."

# SEMANA #5

Junio

LUNES 26



MARTES 27



MIÉRCOLES 28



JUEVES 29



VIERNES 30



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## ¿QUÉ SE QUEDÓ POR HACER?

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"NUNCA TE ACHIQUEES PARA CABER"

# RESUMEN

Junio



NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

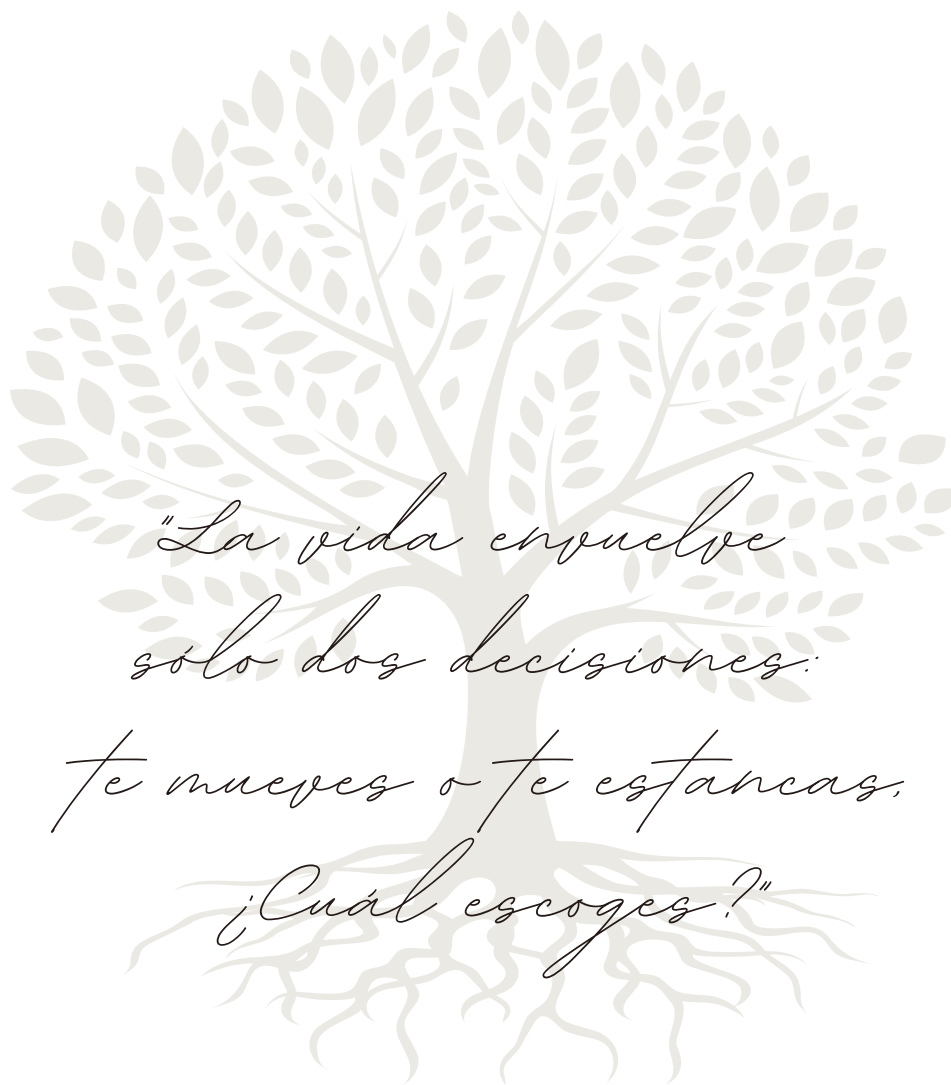
AREAS DE MEJORA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS

INVENTA LA FRASE DEL MES





*"La vida envuelve  
solo dos decisiones:  
te mueves o te estancas.  
¿Cuál escoges?"*

# Recapitulamos 2/4 del año

## METAS LOGRADAS

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## METAS PROPUESTAS PARA LOS PRÓXIMOS 3 MESES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NUEVAS IDEAS/ PENSAMIENTOS

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## LA GRAN ENSEÑANZA





# Julio

| D        | L        | M  | M  | J  | V  | S  |
|----------|----------|----|----|----|----|----|
|          |          |    |    |    |    | 1  |
| 2        | 3        | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9        | 10       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16       | 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23<br>30 | 24<br>31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |



# S

|                  |       |
|------------------|-------|
| Metas/Pendientes | Notas |
|------------------|-------|

Notas

*Reflexión del mes*

¿QUE ERROR DEL PASADO TE HA DADO LA GRAN ENSEÑANZA? ¿CUÁL ES LA ENSEÑANZA?

[illegible]



# Julio

## PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA  
#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#3

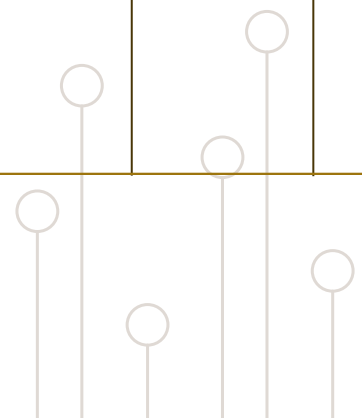
| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#5

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |



# SEMANA #|

Julio

SABADO 1



DOMINGO 2



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"LAS ÉPOCAS MÁS  
DIFÍCILES SON LAS  
QUE CONSTRUYEN LA  
DETERMINACIÓN Y LA  
FUERZA INTERIOR

DALAI LAMA

# SEMANA #2

Julio

LUNES 3



MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7



SABADO 8



DOMINGO 9



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"LA MEJOR FORMA DE PREDECIR EL  
FUTURO ES CREARLO"

# SEMANA #3

Julio

LUNES 10



MARTES 11



MIÉRCOLES 12



JUEVES 13



VIERNES 14



SABADO 15



DOMINGO 16



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"TODO LO QUE ELIGES, HABLA DE LO QUE  
ES PRIORIDAD PARA TI..."

# SEMANA #4

Julio

LUNES 17

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MARTES 18

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MIÉRCOLES 19

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

JUEVES 20

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

VIERNES 21

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

SABADO 22

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

DOMINGO 23

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"LAS DIFICULTADES PREPARAN A  
PERSONAS COMUNES PARA DESTINOS  
EXTRAORDINARIOS."

# SEMANA #5

Julio

LUNES 24



MARTES 25



MIÉRCOLES 26



JUEVES 27



VIERNES 28



SABADO 29



DOMINGO 30



LUNES 31



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

AGRADECE LA GOTA QUE COLMÓ EL VASO.  
ES EL CAMBIO QUE PEDÍAS."

# RESUMEN

Julio

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

AREAS DE MEJORA



ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS

INVENTA LA FRASE DEL MES

Las puertas que  
se cerraron para  
mí, me dieron la  
clave de mi  
futuro...





| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

S

*Notas*

¿CUÁLES SON TRES DE MIS MAYORES MIEDOS, CÓMO ME ESTÁN LIMITANDO AHORA MISMO?

[illegible]

# Agosto

## PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA  
#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#3

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#5

| DOMINGO                                                                             | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|  |       |        |           |        |         |        |

# SEMANA #1

Agosto

MARTES 1



MIÉRCOLES 2



JUEVES 3



VIERNES 4



SABADO 5



DOMINGO 6



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"ASI COMO HAY COSAS QUE PASAN POR  
ALGO, TAMBIÉN HAY OTRAS QUE POR ALGO  
NO PASAN."

# SEMANA #2



LUNES 7



MARTES 8



MIÉRCOLES 9



JUEVES 10



VIERNES 11



SABADO 12



DOMINGO 13



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"NO GASTES ENERGÍAS EN COSAS QUE NO SUMAN."

# SEMANA #3

Agosto

LUNES 14



MARTES 15



MIÉRCOLES 16



JUEVES 17



VIERNES 18



SABADO 19



DOMINGO 20



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- 
- 
- 
- 
- 

"APRECIA CUANDO ESTÁS EN EL VIAJE,  
AUNQUE NO SEA DONDE QUIERES ESTAR EN  
ESTOS MOMENTOS."

# SEMANA #4



LUNES 21

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MARTES 22

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MIÉRCOLES 23

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

JUEVES 24

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

VIERNES 25

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

SABADO 26

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

DOMINGO 27

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"QUIERO VER LO QUE PASA SI NO ME  
RINDO..."

# SEMANA #5

Agosto

LUNES 28



MARTES 29



MIÉRCOLES 30



JUEVES 31



¿QUÉ SE QUEDÓ POR HACER?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"NUNCA ES TARDE PARA QUE COMIENCES A  
SANAR."



# RESUMEN

Agosto

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

AREAS DE MEJORA



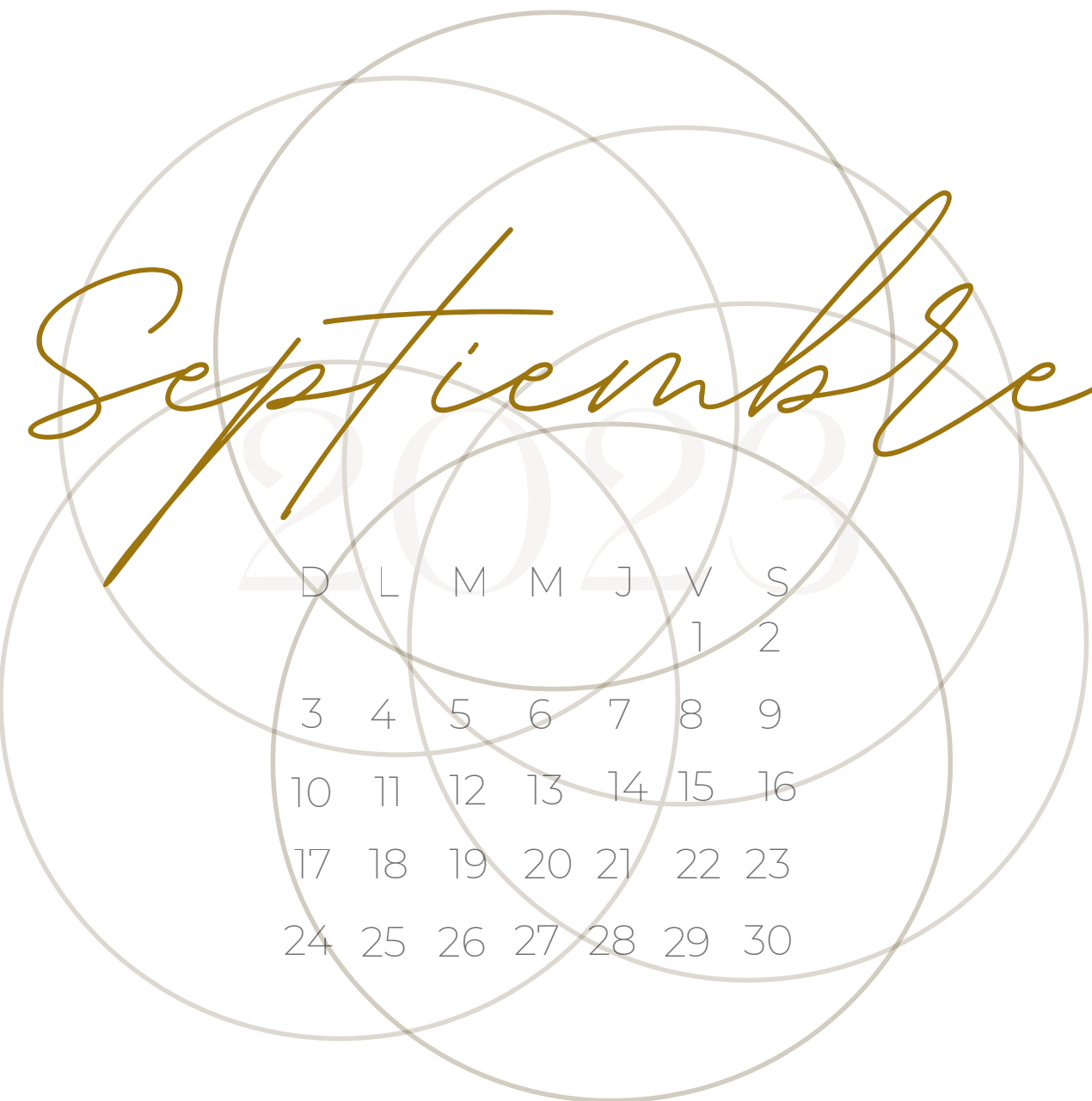
ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS

INVENTA LA FRASE DEL MES

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for writing the phrase of the month. At the bottom of the page, there is a decorative row of six circles: the first, third, fourth, and sixth are light beige semi-circles, while the second and fifth are full light beige circles.A large empty rectangular box with a thin black border, intended for doodles, ideas, or thoughts. It occupies the right half of the lower section of the page.



HONRA TUS LÍMITES  
VALORIZA TU PAZ.



# Septiembre

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

A decorative graphic consisting of two horizontal lines. The top line has a small circle at its left end and a four-pointed star-like shape at its right end. The bottom line has a small circle at its left end and a larger, more complex shape at its right end that resembles a stylized flower or a series of overlapping circles.

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| Metas/Pendientes | Notas |
|------------------|-------|
|                  |       |

Reflexión del mes

¿QUÉ LE DIRÍAS A TI MISMO DE 10 AÑOS DE EDAD?

# Septiembre

## PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA  
#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#3

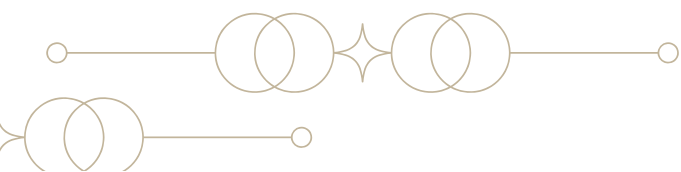
| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#5

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |



# SEMANA #1



VIERNES 1



SABADO 2



DOMINGO 3



"SE VALIENTE, HERMOSO,  
CALMADO, INSPIRADO,  
EMOCIONADO, Y AMA TODO  
LO QUE ES TU SER..."!

## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# SEMANA #2

Septiembre

LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7



VIERNES 8



SABADO 9



DOMINGO 10



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"Y ESTA BIEN PARAR, PERO SABER QUE  
DESPUÉS DEL DESCANSO, VOLVEMOS A  
LA CARGA..."

# SEMANA #3

Septiembre

LUNES 11



MARTES 12



MIÉRCOLES 13



JUEVES 14



VIERNES 15



SABADO 16



DOMINGO 17



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"LA DUDA DESTRUYE MÁS SUEÑOS QUE  
EL MISMO FRACASO":



# SEMANA #4

Septiembre

LUNES 18

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MARTES 19

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MIÉRCOLES 20

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

JUEVES 21

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

VIERNES 22

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

SABADO 23

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

DOMINGO 24

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"SI TUS SUEÑOS NO TE ASUSTAN, ES  
PORQUE AÚN NO HAS SOÑADO EN  
GRANDE."

# SEMANA #5

Septiembre

LUNES 25

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MARTES 26

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MIÉRCOLES 27

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

JUEVES 28

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

VIERNES 29

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

SABADO 30

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

¿QUÉ SE QUEDÓ POR HACER?

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"SIEMPRE HABRÁ QUIEN DUDE, ASEGÚRATE DE NO SER TU, DE TI MISMO..."

# RESUMEN

Septiembre

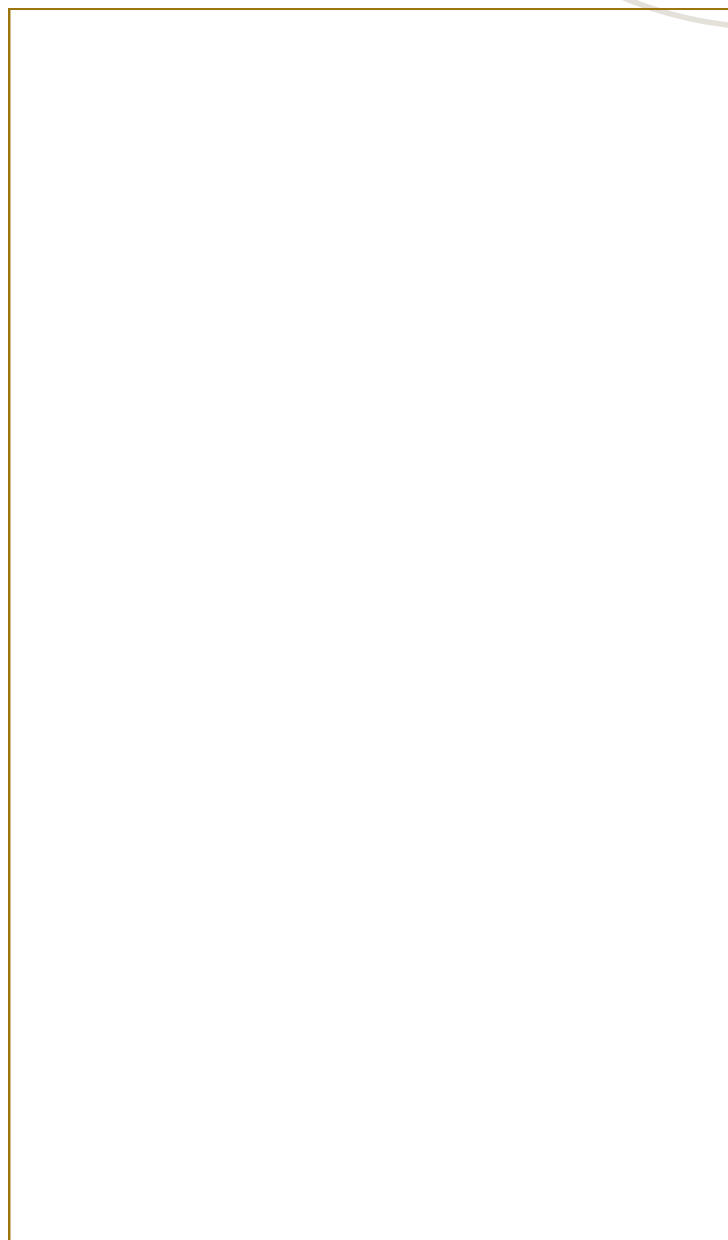
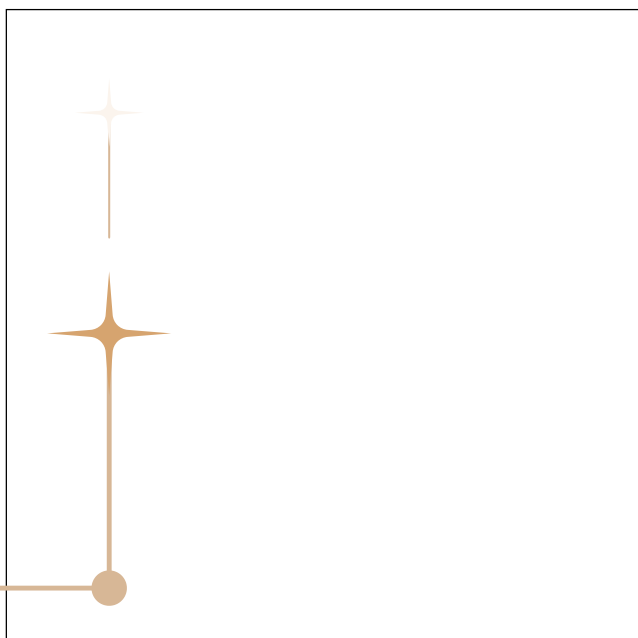
NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

AREAS DE MEJORA

- 
- 
- 
- 
- 

ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS

INVENTA LA FRASE DEL MES



*Sea lo que sea que  
salga de esto, haré  
lo mejor..."*



# Recapitulemos 3/4 del año

## METAS LOGRADAS

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## METAS PROPUESTAS PARA LOS PROXIMOS 3 MESES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NUEVAS IDEAS/ PENSAMIENTOS

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## LA GRAN ENSEÑANZA



October

2023

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

October

D L M M J V S

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

Metas/Pendientes

Notas

Reflexion del mes

¿QUÉ TRES COSAS TE GUSTARÍA APRENDER?

Trackers de hábitos

[illegible]

# Octubre

## PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA  
#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#3

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#5

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |



# SEMANA #|

Octubre

DOMINGO 1



LUNES 2



MARTES 3



MIÉRCOLES 4



JUEVES 5



VIERNES 6



SABADO 7



DOMINGO 8



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"SI TIENES QUE FORZARLO, NO ES PARA  
TI... CONTINÚA Y NO TE ATRASES..."

# SEMANA #2

Octubre

LUNES 9



MARTES 10



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12



VIERNES 13



SABADO 14



DOMINGO 15



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☒ ☐ \_\_\_\_\_
- ☒ ☐ \_\_\_\_\_
- ☒ ☐ \_\_\_\_\_
- ☒ ☐ \_\_\_\_\_
- ☒ ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"NO SE TRATA DE VIVIR, SINO DE  
SENTIRSE VIVO"

# SEMANA #3

Octubre

LUNES 16



MARTES 17



MIÉRCOLES 18



JUEVES 19



VIERNES 20



SABADO 21



DOMINGO 22



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"QUERÍA QUE LAS COSAS CAMBIARAN, ASÍ  
QUE EMPECÉ POR MÍ."

# SEMANA #4

Octubre

LUNES 23



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26



VIERNES 27



SABADO 28



DOMINGO 29



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"HABÍA ALGO DETRÁS DE LA NUBE, NO LO  
VES, UN ARCOIRIS TE ESPERA."

# SEMANA #5

Octubre

LUNES 30



MARTES 31



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## ¿QUÉ SE QUEDÓ POR HACER?

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"SI TE ACELERA EL  
CORAZÓN, SI TE  
HACE SENTIR VIVO,  
AHÍ ES..."

# RESUMEN

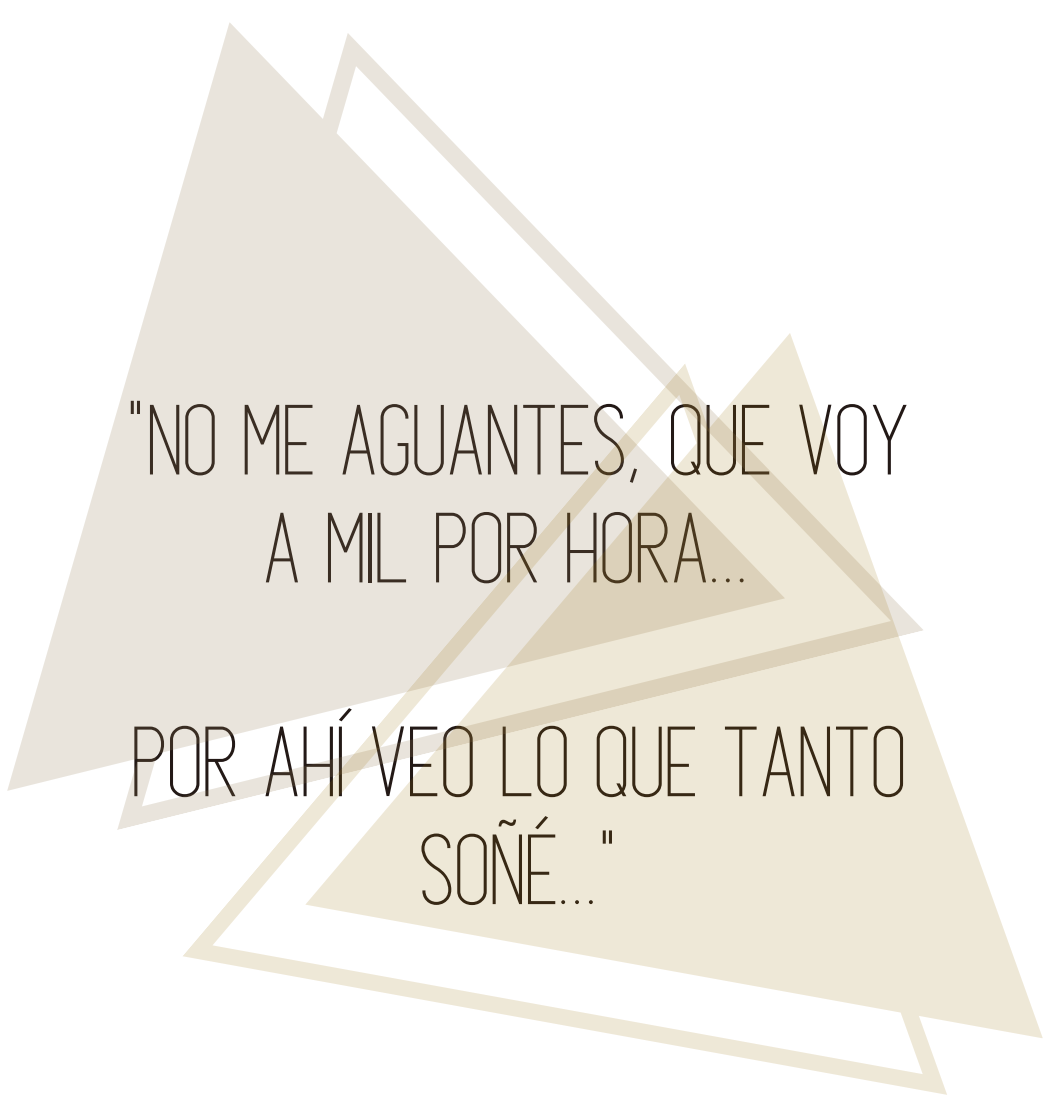
Octubre

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

AREAS DE MEJORA

ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS

INVENTA LA FRASE DEL MES



"NO ME AGUANTES, QUE VOY  
A MIL POR HORA...

POR AHÍ VEO LO QUE TANTO  
SOÑÉ..."

# November

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |



Novembre

D L M M J V S

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

Metas/Pendientes

## Notas

Reflexion del mes

¿CUÁL ES LA META QUE AÚN NO HAS PODIDO LOGRAR? ¿QUÉ ES LO QUE NECESITAS PARA HACERLO?

Trackers de hábitos

[illegible]

Noviembre

# PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA  
#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#3

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#5

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

# SEMANA #1

Noviembre

MIÉRCOLES 1

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

JUEVES 2

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

VIERNES 3

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

SABADO 4

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

DOMINGO 5

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

¡TOMA AGUA!

💧💧💧💧 2 BOTELLAS

💧💧💧💧 4 BOTELLAS

💧💧

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"TÓMATE UN TIEMPO PARA HACER COSAS  
QUE HAGAN A TU CORAZÓN SONREÍR."

# SEMANA #2

Noviembre

LUNES 6

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MARTES 7

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MIÉRCOLES 8

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

JUEVES 9

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

VIERNES 10

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

SABADO 11

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

DOMINGO 12

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"CADA VEZ QUE SIENTAS RENDIRTE, MIRA  
LA MONTAÑA QUE YA HAS ESCALADO"

# SEMANA #3

Noviembre

LUNES 13

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MARTES 14

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MIÉRCOLES 15

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

JUEVES 16

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

VIERNES 17

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

SABADO 18

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

DOMINGO 19

ME SIENTO

😊 😊 😐 😞 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"NO TE COMPARES CON EL ÉXITO DE LOS  
DEMÁS, A LA GENTE NO LE GUSTA  
PUBLICAR SUS FRACASOS."

# SEMANA #4

Noviembre

LUNES 20



MARTES 21



MIÉRCOLES 22



JUEVES 23



VIERNES 24



SABADO 25



DOMINGO 26



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_
- ☒ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"VE POR ELLO, CUIDADO CON EL MIEDO, LE  
ENCANTA ROBAR SUEÑOS..."

# SEMANA #5

Noviembre

LUNES 27



MARTES 28



MIÉRCOLES 29



JUEVES 30



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## ¿QUÉ SE QUEDÓ POR HACER?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"SONRÍE PARA LA VIDA, NO SÓLO PARA LA  
"SELFIE"

# RESUMEN

Noviembre

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

AREAS DE MEJORA

- 
- 
- 
- 
- 

ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS

INVENTA LA FRASE DEL MES



Si te cuesta  
tu paz, es  
demasiado  
caro...

# Diciembre

| D  | L  | M  | M  | J  | V  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

Dicembre

D L M M J V S

|    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |    |    |    |    | 1  | 2 |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |   |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |   |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |   |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |   |
| 31 |    |    |    |    |    |    |   |

Metas/Pendientes

Notas

Reflexion del mes

¿DE ESTE AÑO, CUÁL HA SIDO EL MOMENTO MÁS DEFINITIVO? ¿QUÉ MARCA TE DEJÓ?

Trackers de hábitos

[illegible]

# Diciembre

## PLANIFICADOR SEMANAL

SEMANA  
#1

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#2

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#3

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#4

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

SEMANA  
#5

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         |        |

# SEMANA #|

## Diciembre

VIERNES 1

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

SABADO 2

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

DOMINGO 3

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😞

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"EN UN AÑO TE  
ARREPENTIRÁS  
DE LO QUE NO  
COMENZASTE  
HOY, ¿QUE  
ESPERAS?"

# SEMANA #2

Diciembre

LUNES 4



MARTES 5



MIÉRCOLES 6



JUEVES 7



VIERNES 8



SABADO 9



DOMINGO 10



PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

GRATITUD/ MOMENTOS/  
MEMORIAS

- 
- 
- 
- 
- 

"YO VOY A MI Y PAGO EL TRIPLE..."

# SEMANA #3

Diciembre

LUNES 11



MARTES 12



MIÉRCOLES 13



JUEVES 14



VIERNES 15



SABADO 16



DOMINGO 17



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"SI NO ERES TU QUIEN HACES TUS DÍAS  
MÁGICOS, ¿QUIÉN LO HARÁ POR TI?"

# SEMANA #4

Diciembre

LUNES 18



MARTES 19



MIÉRCOLES 20



JUEVES 21



VIERNES 22



SABADO 23



DOMINGO 24



## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

"TE PUEDEN ROBAR LAS IDEAS, PERO NO  
TU TALENTO..."



# SEMANA #5

Diciembre

LUNES 25

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MARTES 26

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

MIÉRCOLES 27

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

JUEVES 28

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

VIERNES 29

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

SABADO 30

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

DOMINGO 31

ME SIENTO

😊 😊 😐 😐 😐

2 BOTELLAS 4 BOTELLAS

## PLANES/TAREAS DE LA SEMANA

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

● ☐ \_\_\_\_\_

## NOTAS/ "BRAIN DUMP" (SUELTA TUS IDEAS)

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

## GRATITUD/ MOMENTOS/ MEMORIAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿QUÉ SE QUEDÓ POR HACER?

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

# RESUMEN

Diciembre

NOTAS/ "BRAIN DUMP"  
(SUELTA TUS IDEAS)

AREAS DE MEJORA

- 
- 
- 
- 
- 

ESPACIO PARA  
GARABATOS/IDEAS/PENSAMIENTOS

INVENTA LA FRASE DEL MES



QUE NO FALTE;  
UN SUEÑO PORQUE LUCHAR  
UN PROYECTO QUE REALIZAR  
ALGO QUE APRENDER  
UN LUGAR DONDE IR  
UN CARÍÑO HACIA TI...

# Recapitulemos 4/4 del año

## METAS LOGRADAS

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## METAS PROPUESTAS PARA LOS PROXIMOS 3 MESES

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## NUEVAS IDEAS/ PENSAMIENTOS

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## LA GRAN ENSEÑANZA



Página  
365 de 365...

# AGENDA

*Vive Bien, Vive Sano*

# 2023

RECUERDA SEGUIRNOS EN



**VIVE**

**QUIROPRÁCTICA**

Dra. Paola Z. Lasanta Ortiz