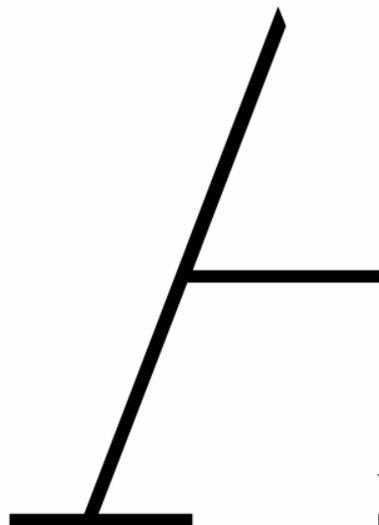


Planea tu año para seguir creciendo

Una guía para inspirarte y avanzar en el 2021



Azucena Fraile

MENTORA DE NEGOCIOS

En un año tan complejo como el que hemos vivido hacer balance de lo que ha sucedido es más necesario que nunca. Pareciera que no ha sucedido nada bueno, que es un año para olvidar...nada más lejos de la realidad porque es precisamente ante la adversidad cuando el ser humano se crece y es capaz de convertirse en una mejor versión de sí mismo. Y tú ya eres una mejor versión de ti sólo por seguir adelante ante un año tan difícil como el 2020.

Éste es un ejercicio de sinceridad y benevolencia contigo mismo para ayudarte a tomar conciencia de todas las capacidades que has adquirido y así afrontar nuevos retos con motivación, alegría y ganas.

Tómate tu tiempo para hacerlo, imprímelo y escríbelo a mano, date espacio. Prepara el entorno para que estés a gusto, que nadie te moleste y que tu única compañía seas tú y tu voz interior. El reto es que te escuches y te lleves lo mejor del año que termina para que el 2021 sea un año extraordinario para ti y los tuyos.



La felicidad no mira dónde nace, sino
dónde puede llegar

Séneca



Balance del 2020

La decisión más importante que tomé fue...

La lección más importante que aprendí fue...

El mayor error que cometí fue...

La mayor sorpresa que tuve fue...

Lo más importante que hice para otros fue...

Lo más importante que otros hicieron por mí fue...

¿De qué me siento más orgulloso/a?

¿Cuáles han sido las 3 personas que han influido más en mi vida en este año?

¿Y en qué 3 personas he influido yo más?

¿Qué es lo que no pude terminar y qué me lo impidió?

¿Qué es lo mejor que he descubierto sobre mí mismo/a?

¿Qué es aquello por lo que me siento más agradecido/a?

¿Qué es lo que no pude terminar y qué me lo impidió?

¿Qué es lo mejor que he descubierto sobre mí mismo/a?

¿Qué es aquello por lo que me siento más agradecido/a?

Mis 3 mejores momentos del 2020

Momento 1

**¿Qué sucedió? ¿Con quién estabas? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué veías a tu alrededor?
¿Qué escuchabas? ¿Qué olor recuerdas?**

Momento 2

**¿Qué sucedió? ¿Con quién estabas? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué veías a tu alrededor?
¿Qué escuchabas? ¿Qué olor recuerdas?**

Momento 3

**¿Qué sucedió? ¿Con quién estabas? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué veías a tu alrededor?
¿Qué escuchabas? ¿Qué olor recuerdas?**

Mis 3 grandes logros del 2020

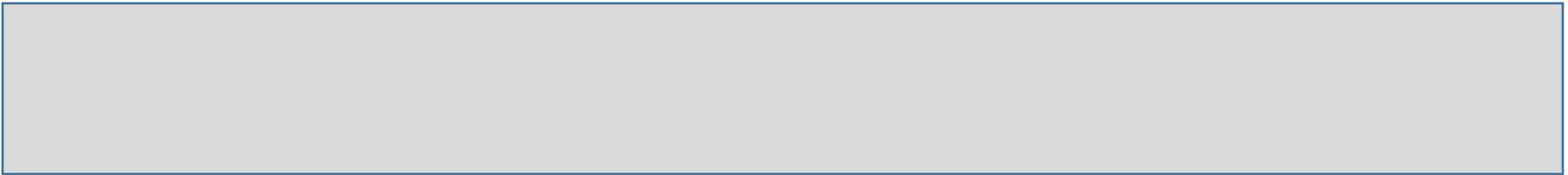
Logro 1

Lo que hice para conseguirlo fue...

Las personas que me ayudaron fueron...

Lo que aprendí sobre mí fue...

Logro 2

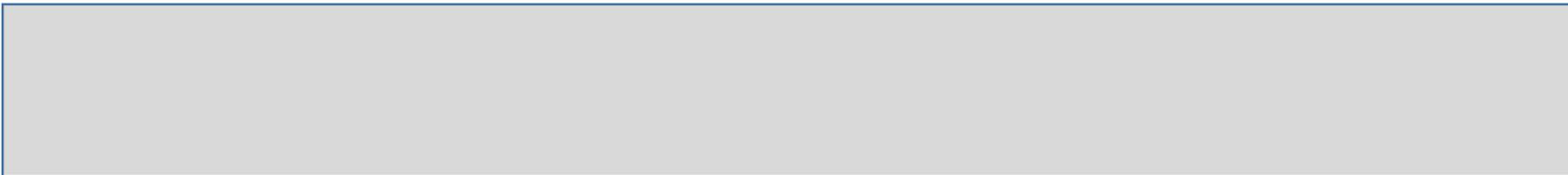


Lo que hice para conseguirlo fue...

Las personas que me ayudaron fueron...

Lo que aprendí sobre mí fue...

Logro 3



Lo que hice para conseguirlo fue...

Las personas que me ayudaron fueron...

Lo que aprendí sobre mí fue...

Mis 3 objetivos que aún no he conseguido en 2020

Hay cosas que abordamos y queremos conseguir pero que se nos siguen resistiendo. Es momento de evaluar en qué estado están ahora y qué te faltó por hacer para lograrlas en el año que termina.

Objetivo 1

Lo que me faltó hacer para conseguirlo fue...

Las personas a las que podría haber pedido ayuda y no lo hice fueron...

Lo primero que voy a hacer para conseguirlo en 2021 será...

Objetivo 2

Lo que me faltó hacer para conseguirlo fue...

Las personas a las que podría haber pedido ayuda y no lo hice fueron...

Lo primero que voy a hacer para conseguirlo en 2021 será...

Objetivo 3

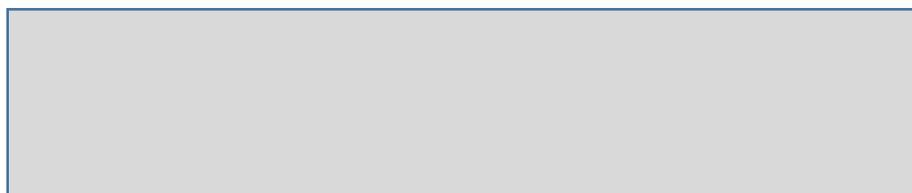
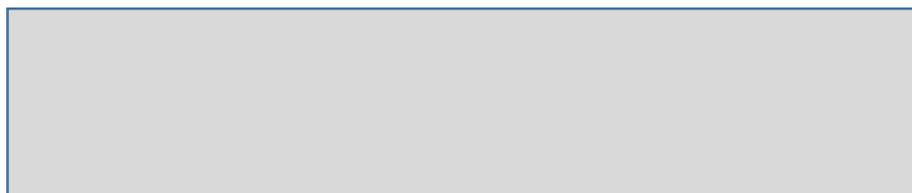
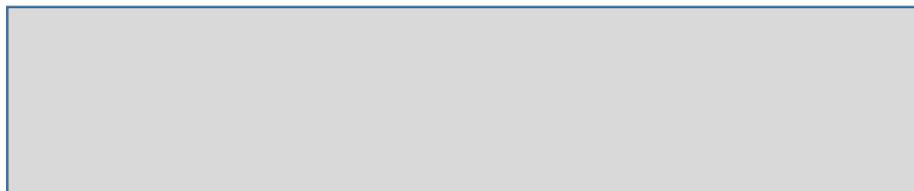


Lo que me faltó hacer para conseguirlo fue...

Las personas a las que podría haber pedido ayuda y no lo hice fueron...

Lo primero que voy a hacer para conseguirlo en 2021 será...

El 2020 resumido en 3 palabras...



Di adiós y libérate

A veces nos suceden cosas o hay personas en nuestras vidas que necesitamos dejar ir. Para ello es importante perdonar y perdonar significa dejar de sufrir por algo que te genera malestar y rencor.

Escribe una carta de despedida a aquello que ya no quieres que forme parte de tu vida. Hazlo desde el agradecimiento porque, sea lo que sea, te habrá ayudado a crecer y madurar.

Digo adiós a...

A por el 2021



Las 3 cosas que quiero lograr en el 2021

Objetivo 1



Las 3 cosas que voy a cambiar de mí para lograrlo son...

Las 3 personas en las que me puedo apoyar en los momentos complicados son...

Las 3 cosas que voy a hacer para conseguirlo son...



Objetivo 2



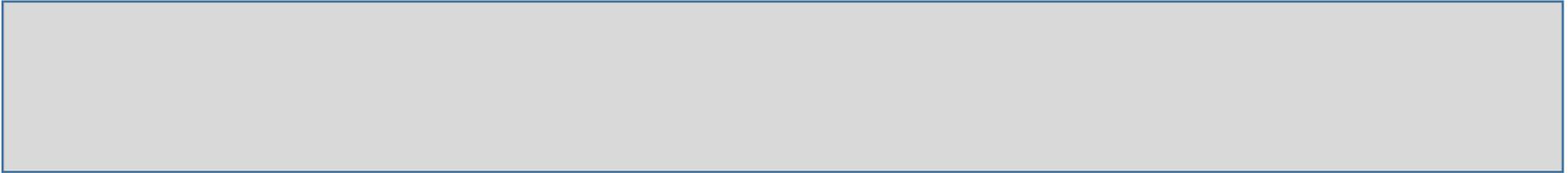
Las 3 cosas que voy a cambiar de mí para lograrlo son...

Las 3 personas en las que me puedo apoyar en los momentos complicados son...

Las 3 cosas que voy a hacer para conseguirlo son...



Objetivo 3



Las 3 cosas que voy a cambiar de mí para lograrlo son...

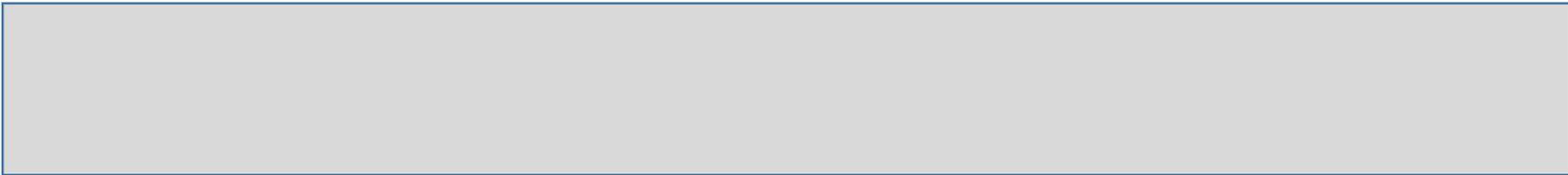
Las 3 personas en las que me puedo apoyar en los momentos complicados son...

Las 3 cosas que voy a hacer para conseguirlo son...



Los 3 grandes obstáculos que se me presentan en el 2021

Obstáculo 1



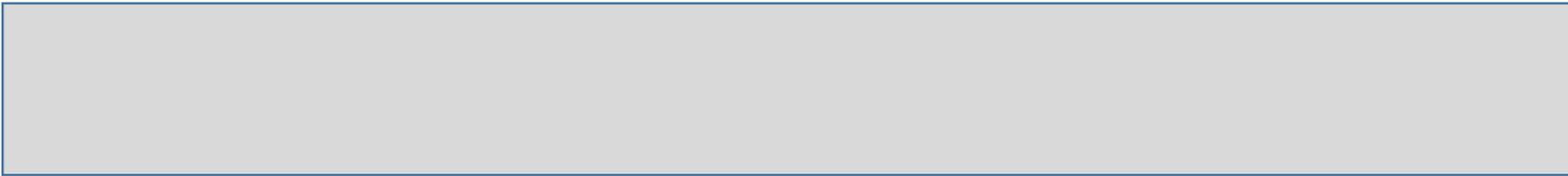
Las 3 cosas que voy a cambiar de mí para superarlo son...

Las 3 personas en las que me puedo apoyar en los momentos complicados son...

Las 3 cosas que voy a hacer para superarlo son...



Obstáculo 2

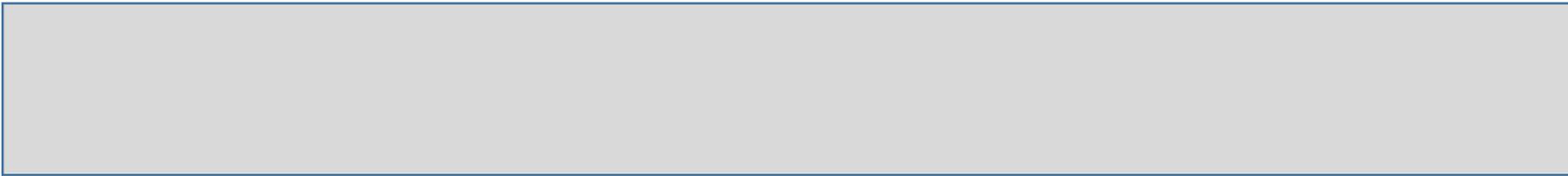


Las 3 cosas que voy a cambiar de mí para superarlo son...

Las 3 personas en las que me puedo apoyar en los momentos complicados son...

Las 3 cosas que voy a hacer para superarlo son...

Obstáculo 3



Las 3 cosas que voy a cambiar de mí para superarlo son...

Las 3 personas en las que me puedo apoyar en los momentos complicados son...

Las 3 cosas que voy a hacer para superarlo son...



Mis propósitos para el 2021

Este año voy a ser capaz de decir no a...

Este año voy a atreverme a descubrir...

Este año voy a hacer mi entorno más acogedor con...

Este año voy a conectar con las personas que más quiero haciendo...

Este año voy a premiarme mis éxitos con...

Este año voy a quererme y mimarme más haciendo...

Este año voy a decir por fin adiós a...

Este año no voy a dejar para mañana...

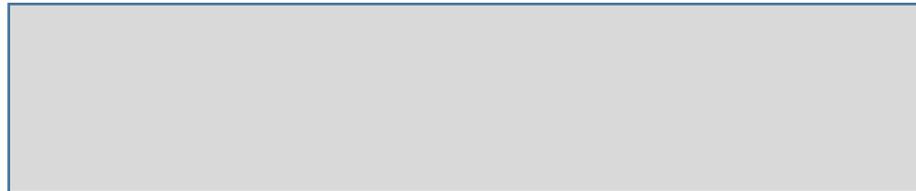
Este año voy a decir sí a...

Este año voy a ser más valiente cuando...

Este año va a ser especial para mí porque...

Mi palabra para el 2021 es...

Elige una palabra para el año que comienza que sea tu guía e inspiración y te dé fuerza en los momentos de flaqueza





**El compromiso es lo que convierte una
promesa en realidad**

Abraham Lincoln

Creo que este año cualquier cosa es posible y me comprometo a dar lo mejor de mí para lograrlo

Fecha:

Firma: