

Hoy es el
primer día
de tu nuevo
Estilo de
Vida

CUADERNO DE PROPOSITOS

2023



2024



3 PALABRAS
QUE PUEDEN CAMBIAR TU VIDA
PARA SIEMPRE

**EMPIEZO
POR
-MÍ-**

*Cuaderno de **Proyectos**
2024*

*Para **CONSTRUIR** y **LOGRAR** tus **SUEÑOS***



AGENDA DE Proyectos

MI PRINCIPAL PROYECTO

Yo,,
Me comprometo conmigo misma a cuidar de mí, querermme, atender mis necesidades y deseos, lo que implica ponerme en acción con este cuaderno y cumplir lo que aquí escriba. Para que el 2024 sea un año _____ que se haga realidad la vida con la que sueño (y si ya es una realidad, que así se mantenga).

Nombre: Fecha:



BALANCE DEL 2023

Aprendizaje

Cuando el estudiante está preparado, el maestro aparece
Proverbio budista

¿Qué cosas maravillosas te han pasado en 2023?

¿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 2023

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 2023

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 2023 estás agradecido/a y cuáles quieres llevarte al 2024?

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

¿A qué dices adiós con agradecimiento?



BALANCE DEL 2023

Perdón

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

*¿Qué hechos o a quién necesitas perdonar en
2023? ¿Tal vez perdonarte a ti misma?*



PROYECTOS 2024

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



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

PROYECTOS 2024

¿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!



PROYECTO 2024

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)?



PROYECTO 2024

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.)?



PROYECTO 2024

Plan de Acción

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

<i>Habilidades</i>	<i>Recursos materiales</i>	<i>Tiempo</i>

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

¿Cómo te vas a premiar cuando lo consigas?



VIAJE A DICIEMBRE 2024



Imagina que hoy es diciembre de 2024 y te dispones a escribir tus proyectos de 2025 en tu Cuaderno de Proyectos. A la pregunta de “¿Cómo ha sido 2024?” 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 posibles cómo lo conseguiste. Te animo a que lo plasmes aquí (en palabras, imágenes, fotos...)



AGENDA DE Proyectos

*Deseo que tu sueño se haga realidad y que
tengas un 2024 feliz consciente y en Paz*



tuconsulta@asunnieto.es
susy_coach@tiempoyvida.com
667682929 Coaching PRO
www.asunnieto.es

Susy Nieto Barrionuevo
www.tiempoyvida.com

