Menú de navegación

? AL EMPEZAR

GUÍA DE USO

INTRODUCCIÓN

VIDEOS TUTORIALES

CARTA COMPROMISO

PROPÓSITO

VISION BOARD

MIS METAS

TARRO DE GRATITUD

RITUAL DE MAÑANA

RITUAL DE NOCHE

MI BUCKETLIST

PRODUCTIVIDAD

CUADRANTE DE PRIORIDADES

TO-DO

MINUTA JUNTAS LABORALES

LISTA DEL SUPER

WELLNESS

TRACKER DE SUEÑO

PRODUCTIVIDAD FEMENINA

TRACKER DE EJERCICIO

MIS MEDIDAS

MEAL PLANNER

FINANZAS

PRESUPUESTO

mes 1 mes 2 mes 3 mes 4

mes 5 mes 6 mes 7 mes 8

mes 9 mes 10 mes 11 mes 12

MIS AHORROS

NOTAS

ENTRETENIMIENTO

BIBLIOTECA

MIS CONTRASEÑAS

RESUMEN DE LIBRO

PÁGINAS PARA COLOREAR

MIS RECUERDOS

POR VER

MIS VIAJES

MIS CURSOS

MIS SECCIONES

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

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

PLANIFESTING

el proceso de **diseñar** y **trabajar**
en tu mejor versión para vivir la
vida de tus **SUEÑOS.**

El objetivo de cada agenda PLANIFESTING es ayudarte a reflexionar desde la base, es decir, donde estás actualmente. Entender y reconocer cómo te sientes en las diferentes áreas de tu vida es parte importante de este inicio, para así después poder preguntarte en dónde quieres estar en los próximos meses.

Cada apartado de la agenda está diseñado para inspirarte a soñar, a trabajar en ti, a cuestionarte y a querer más. Aquí encontrarás herramientas que a mí personalmente me han ayudado a lo largo de los últimos años para ser capaz de trabajar en mi interior, de crear planes que funcionen y poco a poco un sistema que me sostenga aún cuando creo que todo se está saliendo de control.

12 meses es mucho tiempo si lo aprovechas,
lo vives y lo disfrutas bien,
pero también esos mismos 12
meses, pueden no significar nada si no entras en acción.

Y recuerda
"TUS SUEÑOS NO TIENEN FECHA DE CADUCIDAD"
No importa qué edad tengas
No importa en qué etapa de tu vida te encuentres.
Siempre puedes retomar tus sueños con un buen plan que te respalde, confía en ti, en la vida y pon manos a la obra.

RITUAL DE INICIO DE SEMESTRE

Al inicio de cada año te recomiendo hacer una **GRAN pausa,** una pausa para recalcular, respirar, calmar tu mente y conectar contigo. Enciende una vela, prepara un ambiente de paz, conexión y relajación que te permita tener como ritual una cita contigo , ser sincera y empezar a trazar un camino de nuevos 12 meses en donde vayas avanzando con claridad y dando pasos certeros poco a poco.

Cada cierre de año es como un **borrón y cuenta nueva** en donde por supuesto, es importante reconocer y aprender del pasado para poder apuntar y visualizar a futuro, sin embargo, siempre teniendo claro que tu pasado no te define y el futuro es incierto, por eso hoy tú al haber elegido esta agenda PLANIFESTING para acompañarte durante tu camino estás aceptando la responsabilidad de hacerte cargo en tiempo presente de trabajar día a día en ti y en tus sueños.

Te prometo que este trabajo es **precioso, delicioso, retador y muy disfrutable.**
EN ESTE PROCESO HAY MUCHA EXPANSIÓN.

Lo más importante siempre será el momento presente, ser sincera contigo y darte la oportunidad de conectar con lo que realmente quieres tú y solo tú; NO la sociedad, NO tu pareja, NO tus amigos, ¡SÓLO TÚ!

Hoy inicias un momento de apapacho, de conexión contigo, de vulnerabilidad, por lo que te recomiendo ver este proceso como un ritual, prepárate tu bebida favorita, prende una vela y reserva este tiempo sólo para ti.
Si aún no tienes tu kit de rituales para crear una vida con intención recuerda que he creado 3 de mis favoritos para compartirlos contigo y puedes encontrarlos aquí.

FUERON CREADOS JUSTO PARA ESTOS MOMENTOS.

Encuéntralos escaneando el código QR con tu celular o en www.orem.com.mx

¿Qué encontrarás dentro de tu agenda
PLANIFESTING?

1. Todo el sistema PLANIFESTING (encontrarás los detalles en la siguiente hoja).
2. Inspiración en cada hoja, frase y recurso que cuidadosamente he escrito y pensado para ti, para acompañarte durante este proceso diario de construir tu realidad, expandirte y manifestar una vida que te haga sentir en plenitud.
3. Una tribu que como tú han aceptado el compromiso de convertirse en CEO de sus vidas, haciéndose responsables de sus sueños y acciones.

Recursos de inspiración que te acompañarán en tu proceso

Escucha nuestro podcast como inspiración para iniciar la semana.

Regístrate para recibir las cartas de los martes.

Sistema PLANIFESTING

Un camino que te guía y acompaña a trabajar en ti, cumplir tus metas y manifestar tus sueños mientras disfrutas del proceso.

Si estás aquí estoy segura de que es porque quieres el combo completo, así que ¡démosle!

01 AUTOCONOCIMIENTO

En esta sección te permitirás reflexionar sobre cómo ha sido tu vida hasta ahora y cómo quieres que sea en un futuro con preguntas y ejercicios que te ayuden a definir qué te gusta, qué no, quién eres y en quién te quieres convertir en los próximos meses.

02 VISUALIZAR TUS SUEÑOS PARA DEFINIR METAS

Las posibilidades de construir y vivir la vida que sueñas y quieres son infinitas, aquí trabajarás en escribir y conectar con tus sueños, visualizarlos, definirlos y sentirlos tuyos para posteriormente pasar a la planifestación, convirtiéndolos en metas.

03 CREACIÓN DE HÁBITOS Y RITUALES

¿Qué hábitos necesitas en tu vida para construir tus sueños?
Aquí los definirás y mes a mes trabajarás en incorporarlos de uno en uno.

04 PLANIFESTACIÓN Y TOMA DE ACCIÓN

Definirás y elegirás las actividades mensuales, semanales y diarias que te llevarán a lograr los sueños que anteriormente definiste uno por uno, tomando acción y decidiendo todos los días de manera inteligente sobre lo que es realmente importante para ti.

05 PAUSA ACTIVA PARA REFLEXIONAR Y ANALIZAR LOS RESULTADOS

Cualquier plan exitoso debe de considerar una PAUSA para medir y analizar, en tu agenda medirás tus metas, tu energía, tus hábitos y cada área de tu vida en general para recalcular, corregir y continuar si es necesario.

06 CELEBRACIÓN Y RECOMPENSA

La vida es tu tablero de juego en donde el objetivo más importante es divertirte y disfrutar el proceso mientras te conoces, aprendes, construyes y te expandes, celebra con cada victoria, celebra con cada meta alcanzada sea grande o pequeña, es tu vida y tú pones tus reglas.

Guía de uso

Tu planner será tu cómplice de cada día para impulsarte e inspirarte a trabajar por lo que realmente es importante para ti.

¿Cuándo es el mejor momento para utilizar tu agenda durante el día?
Por la mañana, inicia tu día visualizando e intencionado lo que quieres para tu día, cómo te quieres sentir, lo que estás dispuesta a hacer y dónde pondrás tu energía y tu tiempo.

Por la noche, como parte de tu ritual nocturno dedica un tiempo a cerrar tu día, ¿qué hizo tu día especial?, ¿cómo se sintió tu energía?, ¿cumpliste con tu palabra y tus prioridades más importantes?. Libera tu mente escribiendo tus pendientes para poder iniciar tu día siguiente, fresca, descansada mentalmente y enfocada.

En PLANIFESTING encontrarás la base de este camino de 12 meses para tu día a día:



1. Librito "Todo inicia"
2. Definición de tus metas y sueños
3. Planeación mensual
4. Planeación semanal
5. Planeación diaria
6. Reflexión semanal y análisis trimestral

RECOMENDACIONES
para usar tu agenda

LIBRITO "TODO INICIA":

Aquí trabajarás el punto uno de nuestro sistema, el "Autoconocimiento y la conexión contigo y tus sueños". Es imposible saltar a la acción, al "hacer", sin antes tomarte un momento para reflexionar sobre quién eres, qué quieres y por qué lo quieres. ¡Si realmente te sientes comprometida con los próximos meses de tu vida, NO te saltes esta parte por nada"

Esta sección viene como un librito por separado para darte la oportunidad de sentirte libre y en confianza de ser totalmente honesta contigo y hacer el trabajo necesario para poder decidir qué quieres para los próximos meses de tu vida.

DEFINICIÓN DE TUS METAS

El arte de NO procrastinar se basa en conocerte y definir de manera sincera qué pondrás en tu lista de trabajo diario, aquí definirás a detalle tus metas para que mes a mes puedas tener una guía clara de por cuál camino quieres accionar.

PLANEACIÓN MENSUAL

¿cuáles son tus prioridades?, ¿qué es importante para ti?,
¿a qué le dices sí, a qué le dices tal vez y a qué le dices no?

PLANEACIÓN SEMANAL

Antes de brincar al día a día, define los hábitos que te acompañarán en el proceso, libera tu mente y aterriza las actividades personales y profesionales que ves importantes concretar en esa semana, define la manera en que celebrarás tu esfuerzo y cierra poniéndole una intención a tu semana.

PLANEACIÓN DIARIA

El arte de priorizar y tomar acción de manera inteligente.
NO puedes hacer todo al mismo tiempo, elige sabiamente a qué le darás tu energía y tiempo cada día.

Si durante el día sólo tuvieras oportunidad de concretar una actividad, ¿cuál sería? Esta es la pregunta que te ayudará todos los días a definir tu prioridad #1, aquella que te acercará más a tus sueños y/o desbloqueará una parte importante de una de tus metas.

REFLEXIÓN SEMANAL Y ANÁLISIS TRIMESTRAL

Basado en el punto #5 del sistema para inspirarte a tomar una PAUSA activa, analizar, reflexionar, aprender y ajustar si es necesario.

Productos adicionales que te pueden ayudar durante estos 12 meses en tu camino de crecimiento y creación de hábitos:

Esta botella es el impulso que necesitas para mantenerte hidratada.

Afirma y agradece todo lo bueno de tu vida con el diario de gratitud "ConMIgo"

Toma el control de tus finanzas con nuestro Diario financiero "Yees al dinero".

VISUALIZA tu mes

Mes: _____

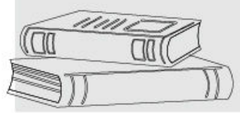
☆ Metas

- ☐
- ☐
- ☐

¿A qué me comprometo para seguir construyendo la vida que deseo?



LIBRO(S) del mes:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
							S1
							S2
							S3
							S4
							S5

Planifestando MI SEMANA

del ___ al ___ de _____

PRIORIDAD principal de la semana:

RECOMPENSA por lograrla:

PRIORIDADES secundarias:

-
-
-

TO DO PERSONAL	TO DO PROFESIONAL

Hábitos

	L	M	M	J	V	S	D
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○

¿Qué me gustaría aprender esta semana?

¿Cuánto tiempo le dedicaré a esto?

Esta semana me emociona porque:

y me comprometo a:

para asegurarme de hacer todo lo que esté en mi control para seguir construyendo mis más grandes sueños y mi mejor versión.

REFLEXIÓN SEMANAL

☐ Cumplí y me recompensé por lograr mi meta semanal

MIS 3 GRANDES VICTORIAS:

1.

2.

3.

¿QUÉ **APRENDIZAJES** OBTUVE DE MÍ?

MI PROMEDIO **DE ENERGÍA**

baja media alta

¿Qué puedo hacer la siguiente semana para mantenerla/aumentarla?

¿Qué me impidió completar mis tareas?

CON BASE EN MIS APRENDIZAJES, la siguiente semana me comprometo a:

☐ Análisis semanal ☐ Conexión con mis metas y sueños (Vision board) ☐ Planeación de la siguiente semana

VACIADO DE MENTE SEMANAL

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

CUADRANTE DE prioridades

Busca en la página 7 el link para aprender más sobre este tema.

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	La vida es inesperada y el mundo acelerado, ¡No te estreses cuando tengas prioridades de este tipo!	El cuadrante ideal y en donde te gustaría estar la mayor parte del tiempo.
NO IMPORTANTE	Delégalo. Busca la manera de automatizar	Una vez al año, no hace daño.

Este cuadrante te ayudará a definir de mejor manera tus tareas con base en una correcta división de prioridades.

Día: _____ L M M J V S 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

Calendario | Planeación y reflexión semanal

año | mes 1 | mes 2 | mes 3 | mes 4 | mes 5 | mes 6 | mes 7 | mes 8 | mes 9 | mes 10 | mes 11 | mes 12

MI **INTENCIÓN PARA EL DÍA** :

AFIRMACIÓN PARA HOY:

MI META principal de hoy es:

PRIORIDADES SECUNDARIAS:

- [ ]
- [ ]
- [ ]

OTROS PENDIENTES:

- [ ]
- [ ]
- [ ]

HIDRATACIÓN: 1L 2L 3L

DESAYUNO
SNACK
COMIDA
CENA

AGENDA del día:

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

NIVEL DE ENERGÍA: - 20% 40% 60% 80% 100% +

¿Por qué crees haberte sentido así?

¿CUÁL FUE MI **HIGHLIGHT** DEL DÍA?

INSPIRACIÓN /Vacía tu mente

Recuerda tomarte 5 minutos para organizar tu día de mañana [ ]

Sección 1:

Regresar al menú principal

NOTAS

NOTAS