

2020



EST.

The

2019

PLANIFESTING
CLUB



MENÚ DE NAVEGACIÓN

📞 EMPIEZA TU AÑO AQUÍ		
INTRODUCCIÓN	TUTORIALES	TODO INICIA
CARTA COMPROMISO	CUMPLEAÑOS 2026	
👁️ PLANEA TU AÑO CON INTENCIÓN		
VISION BOARD	METAS 2026	HOJA DE RUTA
PLAN DE ACCIÓN	PLANNER ANUAL	DIARIO MANIFESTADOR
⚡ PRODUCTIVIDAD		
IDEAS DE RECOMPENSAS	MIS CONTRASEÑAS	CHECKLIST DE LIMPIEZA
CUADRANTE DE PRIORIDADES	MINUTA DE JUNTAS LABORALES	
💖 WELLNESS		
MIS MEDIDAS	LISTA DEL SUPER	TRACKER DE EJERCICIO
MEAL PLANNER	PRODUCTIVIDAD FEMENINA & FASES LUNARES	
📖 ENTRETENIMIENTO		
LIBROS Y CURSOS	PLANNER DE VIAJES	LISTA DE EQUIPAJE
RESEÑA DE LIBROS	SERIES Y PELÍCULAS	RECETAS DE COCINA
PÁGINAS PARA COLOREAR		
🌟 CIERRE CON INTENCIÓN, ESTRATEGIA Y GRATITUD		
¡GRACIAS UNIVERSO!	APRENDIZAJES DEL AÑO	
RECAP ANUAL	AHORRO	

CALENDARIO		FINANZAS		REFLEXIÓN MENSUAL		CIERRE TRIMESTRAL/TIP					
ENE	JUL	ENE	JUL	ENE	JUL	MAR	JUN				
FEB	AGO	FEB	AGO	FEB	AGO	SEP	DIC				
MAR	SEP	MAR	SEP	MAR	SEP	TRACKERS DE ENERGÍA					
ABR	OCT	ABR	OCT	ABR	OCT						
MAY	NOV	MAY	NOV	MAY	NOV	ENE	ABR				
JUN	DIC	JUN	DIC	JUN	DIC	JUL	OCT				
PLAN DE ACCIÓN SEMANAL											
ENE	S 1	S 2	S 3	S 4	S5	JUL	S 1	S 2	S 3	S 4	S5
FEB	S 1	S 2	S 3	S 4		AGO	S 1	S 2	S 3	S 4	
MAR	S 1	S 2	S 3	S 4		SEP	S 1	S 2	S 3	S 4	
ABR	S 1	S 2	S 3	S 4	S5	OCT	S 1	S 2	S 3	S 4	S5
MAY	S 1	S 2	S 3	S 4	S5	NOV	S 1	S 2	S 3	S 4	
JUN	S 1	S 2	S 3	S 4	S5	DIC	S 1	S 2	S 3	S 4	S5
📁 MIS SECCIONES PERSONALIZADAS											



ENERO

Este 2026 será el año en donde te inspiraremos y te acompañaremos mes a mes a vencer el miedo, y que al hacerlo te acerque más y más a tus sueños. ¿Aceptas el reto?

Hoy empieza por hacer una lista de las cosas que te dan miedo y que tú sabes que te están alejando de vivir una vida extraordinaria, miedo al que dirán, miedo a ser vista, miedo a la incertidumbre.
Elige uno y decide cómo darás el primer paso para enfrentar y trabajar ese miedo.

NAVEGACIÓN

CALENDARIO >	PLAN DE ACCIÓN POR SEMANA	
FINANZAS >	S1 >	S2 >
REFLEXIÓN MENSUAL >	S3 >	S4 >
TRACKERS DE ENERGÍA >	S5 >	



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



INGRESOS			TOTAL
✓ Fecha	Concepto	Cantidad	Ingreso:
●		\$	Gasto:
●		\$	
●		\$	Ahorro:
●		\$	
●		\$	

[illegible]

Fecha	Concepto	Cantidad	Fijo / Variable	Método de pago
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		
		\$		



ENE



FEB

MAR

ABR

MAY

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

SELF CARE PLANIFESTING

Mañana	Noche

AFIRMACIÓN POSITIVA DE LA SEMANA

ESTA SEMANA agradezco por:



ESTA SEMANA, NECESITO/QUIERO:

Más de esto:

Menos de esto:

Emoción del día:

lu:	
ma:	
mi:	
jue:	
vie:	
sá:	
do:	

Horas de sueño:

¿Qué acciones necesito priorizar para que mi yo del futuro termine en paz, orgullosa y tranquila la semana?

PRIORIDAD MÁS IMPORTANTE DE LA SEMANA:

PRIORIDADES SECUNDARIAS:

¿Con qué me recompensaré por presentarme todos los días a lo que prometí hacer?

¿Con qué curso y/o libro voy a avanzar esta semana?

TO DO PERSONAL:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

TO DO PROFESIONAL

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

¿Qué hábitos TIENE LA VERSIÓN DE MÍ QUE MÁS ME GUSTA?

HÁBITO	L	M	MI	J	V	S	D
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



DIC 2025 - ENERO 2026

Lunes 29
PRIORIDAD DEL DÍA:

Martes 30
PRIORIDAD DEL DÍA:

Miércoles 31
PRIORIDAD DEL DÍA:

Jueves 1
PRIORIDAD DEL DÍA:

FELIZ AÑO NUEVO, AQUÍ EMPIEZA UNA
NUEVA AVENTURA PARA TI.

“Este año me comprometo a priorizar mi paz y mi felicidad”

Viernes 2
PRIORIDAD DEL DÍA:

Domingo 4
PRIORIDAD DEL DÍA:

Sábado 3
PRIORIDAD DEL DÍA:

¡Pausa! Confirma que cuidaste de ti estos días:

- Trackear hábitos ☐
- Trackear sueño ☐
- Trackear emociones ☐

COSAS BUENAS QUE PASARON
ESTA SEMANA:

11:11 Confío en mí para crear la vida que sueño

AGREGA UN EVENTO A GOOGLE CALENDAR >



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



Día: **30 DICIEMBRE**

META PRINCIPAL *de hoy:*

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA HOY?

- COMIDAS:
- Desayuno*
 - Comida*
 - Cena*
 - Snacks*

NIVEL DE ENERGÍA: - ⚡⚡⚡⚡⚡ +

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

HOY APRENDÍ...

CHECK DE BIENESTAR. ¿QUÉ HICE POR MI HOY?

TO-DO / VACÍA TU MENTE:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

NOTAS:

REGRESAR A LA SEMANA >

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

Día: 31 DICIEMBRE

META PRINCIPAL *de hoy:*

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA HOY?

COMIDAS:

Desayuno

Comida

Cena

Snacks

NIVEL DE ENERGÍA: - ⚡⚡⚡⚡⚡ +

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

HOY APRENDÍ...

CHECK DE BIENESTAR. ¿QUÉ HICE POR MI HOY?

TO-DO / VACÍA TU MENTE:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

NOTAS:

REGRESAR A LA SEMANA >

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

SELF CARE PLANIFESTING

AFIRMACIÓN POSITIVA DE LA SEMANA

ESTA SEMANA *agradezco por:*



ESTA SEMANA,
NECESITO/QUIERO:

Más de esto:

Emoción del día:

lu:

ma:

mi:

jue:

vie:

sá:

do:

Horas de sueño:

Menos de esto:

ESPACIO CREATIVO

¿Qué acciones necesito priorizar para que mi yo del futuro termine en paz, orgullosa y tranquila la semana?

PRIORIDAD MÁS IMPORTANTE
DE LA SEMANA:

TO DO PERSONAL:

☐☐☐

PRIORIDADES SECUNDARIAS:

☐☐☐☐

¿Con qué me recompensaré por presentarme todos los días a lo que prometí hacer?

TO DO PROFESIONAL

☐☐☐

¿Con qué curso y/o libro voy a avanzar esta semana?

☐☐☐☐

¿*Qué hábitos* TIENE LA VERSIÓN DE MÍ QUE MÁS ME GUSTA?

HÁBITO

L

M

MI

J

V

S

D

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



ENERO

Lunes 5
PRIORIDAD DEL DÍA:

Martes 6
PRIORIDAD DEL DÍA:

Miércoles 7
PRIORIDAD DEL DÍA:

Jueves 8
PRIORIDAD DEL DÍA:

Viernes 9
PRIORIDAD DEL DÍA:

Domingo 11
PRIORIDAD DEL DÍA:

Sábado 10
PRIORIDAD DEL DÍA:

AGREGA UN EVENTO A GOOGLE CALENDAR >

¡Pausa! Confirma que cuidaste de ti estos días:

Trackear hábitos ☐

Trackear sueño ☐

Trackear emociones ☐

COSAS BUENAS QUE PASARON
ESTA SEMANA:

“Soy la protagonista de la historia que estoy por escribir y acepto la
responsabilidad de hacer realidad cada una de mis metas”

11:11 Confío en mí para crear la vida que sueño



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



SELF CARE PLANIFESTING

AFIRMACIÓN POSITIVA DE LA SEMANA

ESTA SEMANA *agradezco por:*



ESTA SEMANA,
NECESITO/QUIERO:

Más de esto:

Emoción del día:

lu:

ma:

mi:

jue:

vie:

sá:

do:

Horas de sueño:

Menos de esto:

ESPACIO CREATIVO

¿Qué acciones necesito priorizar para que mi yo del futuro termine en paz, orgullosa y tranquila la semana?

PRIORIDAD MÁS IMPORTANTE
DE LA SEMANA:

TO DO PERSONAL:

☐☐☐

PRIORIDADES SECUNDARIAS:

☐☐☐☐

¿Con qué me recompensaré por presentarme todos los días a lo que prometí hacer?

TO DO PROFESIONAL

☐☐☐

¿Con qué curso y/o libro voy a avanzar esta semana?

☐☐☐☐

¿*Qué hábitos* TIENE LA VERSIÓN DE MÍ QUE MÁS ME GUSTA?

HÁBITO

L

M

MI

J

V

S

D

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



ENERO

Lunes 12
PRIORIDAD DEL DÍA:

Martes 13
PRIORIDAD DEL DÍA:

Miércoles 14
PRIORIDAD DEL DÍA:

Jueves 15
PRIORIDAD DEL DÍA:

Viernes 16
PRIORIDAD DEL DÍA:

Domingo 18
PRIORIDAD DEL DÍA:

Sábado 17
PRIORIDAD DEL DÍA:

AGREGA UN EVENTO A GOOGLE CALENDAR >

¡Pausa! Confirma que cuidaste de ti estos días:

- Trackear hábitos ☐
- Trackear sueño ☐
- Trackear emociones ☐

COSAS BUENAS QUE PASARON
ESTA SEMANA:

“Soy responsable de hacer que la vida de mis sueños suceda”

11:11 Confío en mí para crear la vida que sueño



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



Día: **13 ENERO**

META PRINCIPAL *de hoy:*

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA HOY?

- COMIDAS:
- Desayuno*
 - Comida*
 - Cena*
 - Snacks*

NIVEL DE ENERGÍA: - ⚡⚡⚡⚡⚡ +

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

HOY APRENDÍ...

CHECK DE BIENESTAR. ¿QUÉ HICE POR MI HOY?

TO-DO / VACÍA TU MENTE:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

NOTAS:

REGRESAR A LA SEMANA >

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

Día: **16 ENERO**

META PRINCIPAL *de hoy:*

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA HOY?

- COMIDAS:
- Desayuno*
 - Comida*
 - Cena*
 - Snacks*

NIVEL DE ENERGÍA: - ⚡⚡⚡⚡⚡ +

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

HOY APRENDÍ...

CHECK DE BIENESTAR. ¿QUÉ HICE POR MI HOY?

TO-DO / VACÍA TU MENTE:

NOTAS:

REGRESAR A LA SEMANA >

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

Día: **18 ENERO**

META PRINCIPAL *de hoy:*

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA HOY?

- COMIDAS:
- Desayuno*
 - Comida*
 - Cena*
 - Snacks*

NIVEL DE ENERGÍA: - ⚡⚡⚡⚡⚡ +

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

HOY APRENDÍ...

CHECK DE BIENESTAR. ¿QUÉ HICE POR MI HOY?

TO-DO / VACÍA TU MENTE:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

NOTAS:

REGRESAR A LA SEMANA >

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC