

PRINT COLLECTION

2027

ENERO

Inicio este nuevo capítulo como la protagonista de mi vida. Acepto lo poderosa que soy y elijo todos los días avanzar con una intención.

Día 1, Mes 1

NAVEGACIÓN

PLAN TRIMESTRAL >

CALENDARIO >

FINANZAS >

REFLEXIÓN MENSUAL >

PLAN DE INICIO Y CIERRE SEMANAL

S1 > S2 > S3 > S4 > S5 >

ENERO

2027

INTENCIÓN DEL MES:
(Cómo quiero ser y sentirme)

PRIORIDADES:

CHECK-IN MENSUAL

- [ ] Revisar mi plan de acción trimestral
- [ ] Agendar momentos para mí
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				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

MIS FINANZAS

INGRESOS

✓	Fecha	Concepto	Cantidad
			$
			$
			$
			$
			$

TOTAL

Ingreso:

Gasto:

Ahorro:

GASTOS RECURRENTES

✓	Fecha	Concepto	Cantidad	Categoría	Método de pago
			$		
			$		
			$		
			$		
			$		
			$		
			$		
			$		
			$		
			$		
			$		
			$		
			$		
			$		
			$		

¿Este mes mi dinero fue hacia lo que realmente ME importa?

◯ GRAN PARTE SÍ ◯ ME DESCONTROLÉ ◯ ESTOY TRABAJANDO EN ELLO

GASTOS RECURRENTES

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

VACÍA TU MENTE

Libera espacio mental para poder tomar mejores decisiones y priorizar el siguiente mes.

¿Qué me preocupa? ¿Qué no quiero olvidar?
¿Qué tareas pendientes tengo?

¿QUÉ COSAS VOY A SOLTAR O DEJAR PARA DESPUÉS?

¿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:

TO DO PERSONAL:

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

TO DO PROFESIONAL:

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

¿Con qué me recompensaré por cumplirme con lo que prometí hacer?

¿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	META	ME CUMPLÍ
TOTAL									

¿Tuve avances importantes con mis objetivos trimestrales esta semana? ○ SÍ ○ PARCIALMENTE ○ NO

DIC-ENERO

HOY AGRADEZCO POR:

LUN:

MAR:

MIÉ:

JUE:

VIE:

SÁ:

DO:

Lunes **28**

Prioridad del día:

Martes **29**

Prioridad del día:

Miércoles **30**

Prioridad del día:

Jueves **31**

Prioridad del día:

AGREGA UN EVENTO A GOOGLE CALENDAR >

Viernes **1**

Prioridad del día:

Sábado **2**

Prioridad del día:

Domingo **3**

Prioridad del día:

Estoy construyendo una vida que se siente como siempre la soñé.

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

Día: **28 DICIEMBRE**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **29 DICIEMBRE**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **30 DICIEMBRE**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **31 DICIEMBRE**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **1 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **2 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **3 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

< VOLVER A LA SEMANA

CIERRE DE SEMANA PLANIFESTING

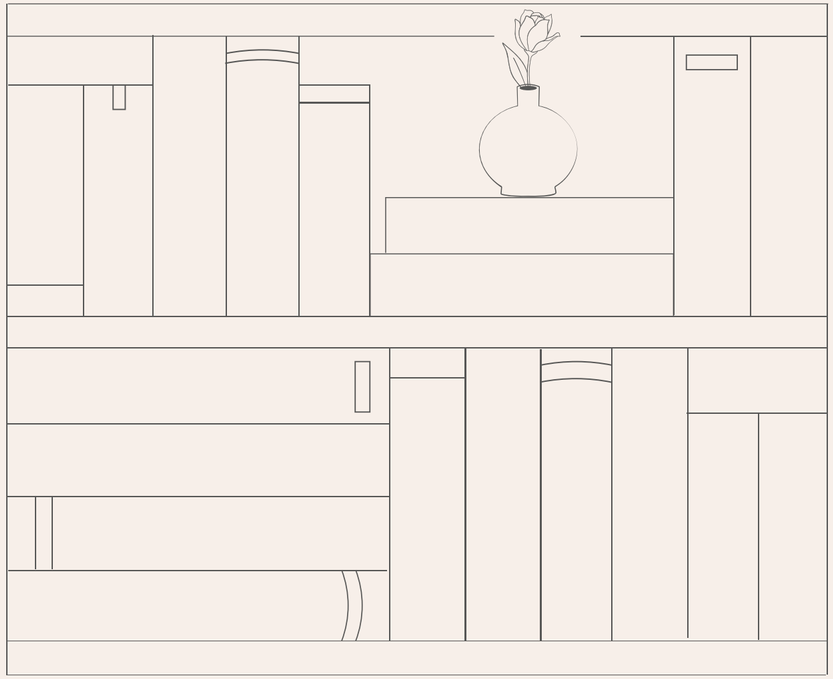
DEL 28 DE DIC AL 3 DE ENE

Cosas buenas que pasaron esta semana y quiero recordar:

¿Qué celebro esta semana y qué promesas sí me cumplí?

BIBLIOTECA DE MI VIDA

(Qué aprendí, qué leí, qué vi)



¿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:

TO DO PERSONAL:

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

TO DO PROFESIONAL:

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

¿Con qué me recompensaré por cumplirme con lo que prometí hacer?

¿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	META	ME CUMPLÍ
							TOTAL		

¿Tuve avances importantes con mis objetivos trimestrales esta semana? ○ SÍ ○ PARCIALMENTE ○ NO

ENERO

HOY AGRADEZCO POR:

LUN:

MAR:

MIÉ:

JUE:

VIE:

SÁ:

DO:

Lunes **4**

Prioridad del día:

Martes **5**

Prioridad del día:

Miércoles **6**

Prioridad del día:

Cada pequeño paso que doy hoy, está creando mi futuro soñado.

AGREGA UN EVENTO A GOOGLE CALENDAR >

Jueves **7**

Prioridad del día:

Viernes **8**

Prioridad del día:

Sábado **9**

Prioridad del día:

Domingo **10**

Prioridad del día:

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

Día: **4 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **5 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **6 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **7 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **8 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **9 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **10 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

< VOLVER A LA SEMANA

CIERRE DE SEMANA PLANIFESTING

HOY CIERRO LA SEMANA **1** DE 52

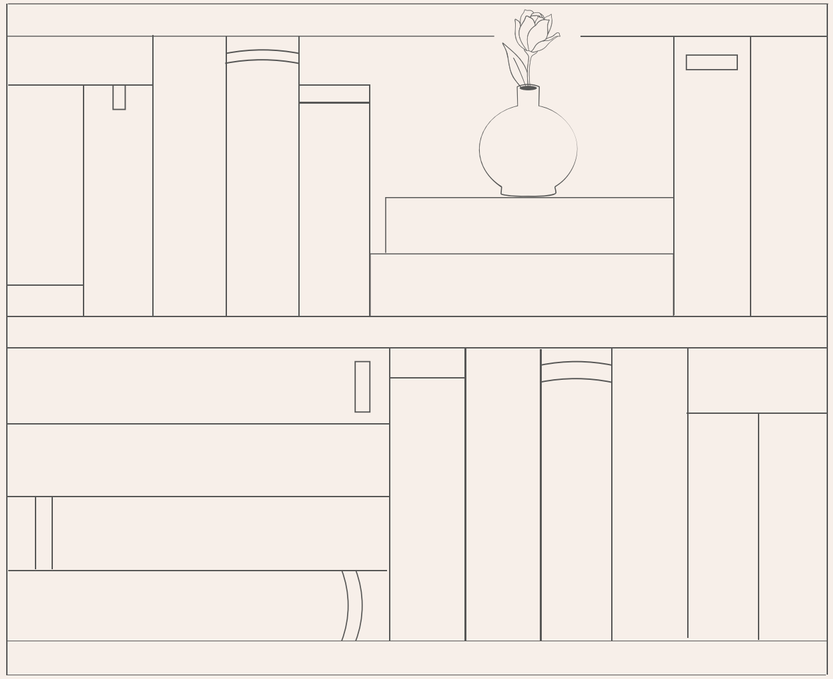
DEL 4 AL 10 DE ENERO

Cosas buenas que pasaron esta semana y quiero recordar:

¿Qué celebro esta semana y qué promesas sí me cumplí?

BIBLIOTECA DE MI VIDA

(Qué aprendí, qué leí, qué vi)



DEL **11** AL **17 DE ENERO**

IR A LA SEMANA >

¿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:

TO DO PERSONAL:

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

TO DO PROFESIONAL:

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

¿Con qué me recompensaré por cumplirme con lo que prometí hacer?

¿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	META	ME CUMPLÍ
							TOTAL		

¿Tuve avances importantes con mis objetivos trimestrales esta semana? ○ SÍ ○ PARCIALMENTE ○ NO

ENERO

HOY AGRADEZCO POR:

LUN:

MAR:

MIÉ:

JUE:

VIE:

SÁ:

DO:

Lunes **11**

Prioridad del día:

Martes **12**

Prioridad del día:

Miércoles **13**

Prioridad del día:

AGREGA UN EVENTO A GOOGLE CALENDAR >

Jueves **14**

Prioridad del día:

Viernes **15**

Prioridad del día:

Sábado **16**

Prioridad del día:

Domingo **17**

Prioridad del día:

Mi hobby favorito es reorganizar mi vida cada domingo.

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

Día: **11 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **12 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **13 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **14 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **15 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **16 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **17 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

< VOLVER A LA SEMANA

CIERRE DE SEMANA PLANIFESTING

HOY CIERRO LA SEMANA **2** DE 52

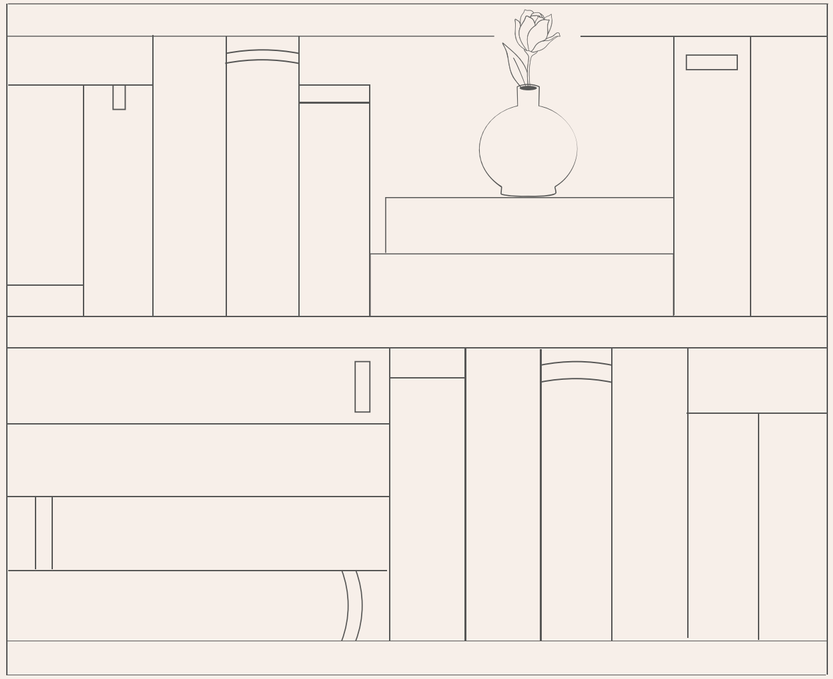
DEL 11 AL 17 DE ENERO

Cosas buenas que pasaron esta semana y quiero recordar:

¿Qué celebro esta semana y qué promesas sí me cumplí?

BIBLIOTECA DE MI VIDA

(Qué aprendí, qué leí, qué vi)



DEL **18** AL **24 DE ENERO**

IR A LA SEMANA >

¿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:

TO DO PERSONAL:

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

TO DO PROFESIONAL:

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

¿Con qué me recompensaré por cumplirme con lo que prometí hacer?

¿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	META	ME CUMPLÍ
							TOTAL		

¿Tuve avances importantes con mis objetivos trimestrales esta semana? ○ SÍ ○ PARCIALMENTE ○ NO

ENERO

HOY AGRADEZCO POR:

LUN:

MAR:

MIÉ:

JUE:

VIE:

SÁ:

DO:

AGREGA UN EVENTO A GOOGLE CALENDAR >

Lunes **18**
Prioridad del día:

Martes **19**
Prioridad del día:

Miércoles **20**
Prioridad del día:

Jueves **21**
Prioridad del día:

Viernes **22**
Prioridad del día:

Sábado **23**
Prioridad del día:

Domingo **24**
Prioridad del día:

Elijo ser la CEO de mi vida tomando decisiones que me acercan a mis metas.

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

Día: **18 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **19 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **20 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **21 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **22 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **23 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **24 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

VOLVER A LA SEMANA

CIERRE DE SEMANA PLANIFESTING

HOY CIERRO LA SEMANA **3** DE 52

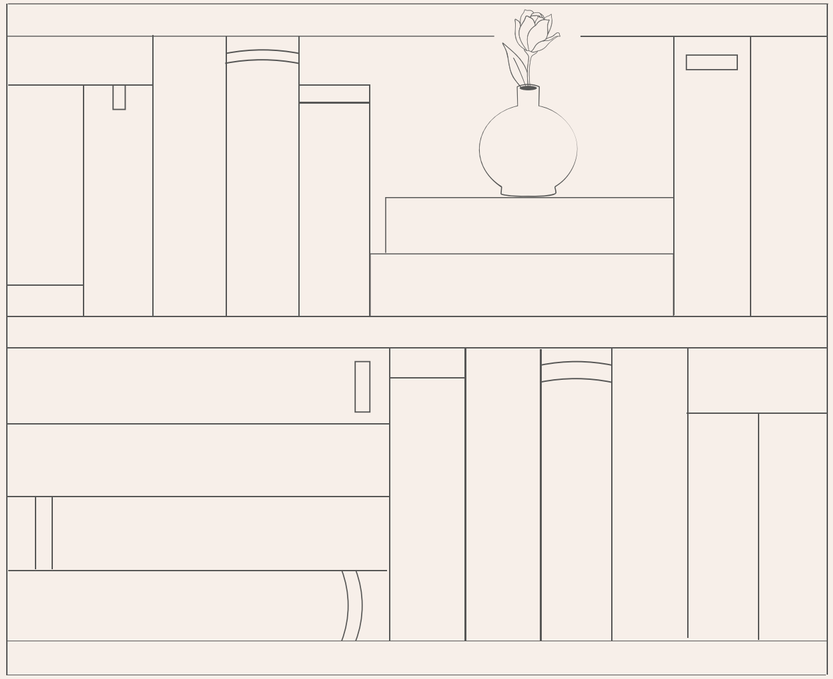
DEL 18 AL 24 DE ENERO

Cosas buenas que pasaron esta semana y quiero recordar:

¿Qué celebro esta semana y qué promesas sí me cumplí?

BIBLIOTECA DE MI VIDA

(Qué aprendí, qué leí, qué vi)



DEL **25** AL **31 DE ENERO**

IR A LA SEMANA >

¿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:

TO DO PERSONAL:

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

TO DO PROFESIONAL:

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

¿Con qué me recompensaré por cumplirme con lo que prometí hacer?

¿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	META	ME CUMPLÍ
							TOTAL		

¿Tuve avances importantes con mis objetivos trimestrales esta semana? ○ SÍ ○ PARCIALMENTE ○ NO

ENERO

HOY AGRADEZCO POR:

LUN:

MAR:

MIÉ:

JUE:

VIE:

SÁ:

DO:

Lunes **25**

Prioridad del día:

Martes **26**

Prioridad del día:

Miércoles **27**

Prioridad del día:

AGREGA UN EVENTO A GOOGLE CALENDAR >

Jueves **28**

Prioridad del día:

Viernes **29**

Prioridad del día:

Sábado **30**

Prioridad del día:

Domingo **31**

Prioridad del día:

EXAGERA con tus sueños.

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

Día: **25 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **26 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **27 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **28 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **29 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **30 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

Día: **31 ENERO**

META PRINCIPAL de hoy:

Afirmación del día:

HOY ME SIENTO AGRADECIDA POR:

¿QUÉ ME MOTIVA?

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 >

TERMINO ESTE MES CERRANDO LA SEMANA **4** DE 52

REFLEXIÓN MENSUAL

CELEBRO ESTE MES:

Enfócate en reconocer lo que sí lograste

ESTE MES ME SENTÍ:

Energía ☆☆☆☆☆

Salud ☆☆☆☆☆

Tiempo en familia ☆☆☆☆☆

Pareja ☆☆☆☆☆

Finanzas ☆☆☆☆☆

Vida Social ☆☆☆☆☆

Trabajo ☆☆☆☆☆

Amor propio ☆☆☆☆☆

Lo que me llenó de felicidad y energía:

Lo que drenó mi energía y no quiero más:

¿En qué soy diferente a la mujer que era hace 30 días?

Este mes termino agradecida por:

Una palabra que representa mi camino vivido este mes es:

Espacio para bocetar, hacer collages y poner la mente en blanco: