



Organizador

de

Metas

por
Mamá Emprende
Online

Diseña Tu Mejor Año:

Con Organización, Propósito y Crecimiento Real

Gracias por elegirte a ti... una vez más. Aunque no lo creas, este organizador de metas no es como ningún otro que hayas tenido en tus manos. Este organizador es un espacio seguro para soñar, planificar y crecer a tu ritmo. No tienes que hacerlo todo de una vez, solo avanzar un poco cada día, con claridad y enfoque. Aquí aprenderás a escuchar tu propia voz interior, honrar tus prioridades y crear una vida con más calma, más orden y más sentido. No se trata de perfección, se trata de progreso. No se trata de correr, se trata de sostener aquello que te hace bien. Respira, reconoce tu valor y abraza lo que estás construyendo. La mejor versión de ti no está lejos: ya está en tu camino y solo tú puedes llegar a esa meta.



Anny Najera

Lista de Actividades con visión Estratégica



INTRODUCCIÓN Y PROPÓSITO

Antes de cualquier otra cosa especialmente antes de proseguir contestando este manual organizador de Metas. Responde esta pregunta, pero hazlo desde el corazón y con sinceridad no importa si te tardas 5 min o un día completo.

¿Por qué deseas alcanzar tus metas?”

Escribe aquí

Al terminar de escribir repite esta **Frase de Enfoque**

“Soy capaz de crear la vida que deseo con Propósito y Estrategia.”

Encuentra tu propósito y tu función para tus metas.



El proposito general del mundo es Evolucionar y contribuir. Preguntate:

A. Si tuvieras todo el dinero del mundo y todo el tiempo para disfrutarlo que más harías con ese dinero y tiempo?

B. Como usarias esto para servir a los demás?

C. Si no tuvieras que preocuparte por pagar facturas y solo estuvieras trabajando porque eso te hace feliz que estarias haciendo?

D. Cual seria tu enfoque de trabajo?

Dimensiones y Valor

A continuación, escribe dentro de cada columna tus dimensiones y a la par escribe el valor que le das a cada frase tomando en cuenta los números de 1 al 10. (Para más info ver video en el podcast de mama emprende online.)

Personales/ Quién eres?	Profesionales /Habilidades	Espirituales/ Virtudes

Encontrando el Equilibrio/Léelo es importante

Para construir una vida equilibrada y sostenible, es esencial reconocer quién eres hoy y en qué áreas necesitas avanzar. La siguiente página te invita a realizar **una autoevaluación** consciente que te permita entender tu realidad actual antes de definir tus metas.

Divide tu vida en diferentes dimensiones —**espiritual, profesional y personal**. Luego asigna un valor del **1 al 10** a cada frase:

No todas las áreas necesitan trabajo al mismo tiempo. Algunas pueden esperar; otras requieren acción estratégica hoy mismo. La clave es **priorizar lo que verdaderamente impulsa tu crecimiento y bienestar**, evitando dispersión y enfocándote en resultados reales.

Este ejercicio es el punto de partida de tu organizador de metas: traer claridad, equilibrar tus responsabilidades y ayudarte a tomar decisiones alineadas con la vida que deseas construir.

El número que asignas a cada frase dentro de la dimensión representa el nivel de atención y acción estratégica que necesita. Esta escala te ayudará a identificar prioridades reales y establecer un plan efectivo sin estresarte ni dispersarte.

Si la puntuación es de 1 a 6:

Requiere **atención inmediata**. Es un indicador de que esa área necesita orden, enfoque y acciones claras a corto plazo. Ejemplo: si calificas tus finanzas con un 6 o menos, significa que es momento de revisarlas, estructurarlas y tomar decisiones oportunas.

Si la puntuación es de 7 a 8:

Necesita **seguimiento y ajuste**, pero no intervención urgente. Puedes trabajarla de forma planificada, con metas mensuales o trimestrales. Son áreas estables, pero mejorables.

Si la puntuación es de 9 a 10:

Es un área **sólida y en equilibrio**. No requiere cambios inmediatos. Solo mantén hábitos, disciplina y revisiones periódicas. Aquí puedes permitirte avanzar sin presión.

Esta escala te permite crear un plan basado en prioridades reales, ayudarte a distribuir energía con inteligencia y garantizar que tus metas tengan impacto directo en tu bienestar, tu crecimiento y tus resultados.

Metas claras

¿Entonces, qué es lo correcto: seguir tus sueños o trabajar en lo que necesitas?

La respuesta estratégica es: **haz ambas cosas, pero en el orden correcto.**

- **Lo urgente se atiende.**
- **Lo importante se construye.**
- **Lo que sueñas se diseña con visión, no con prisa.**

Este organizador te guía precisamente hacia eso: equilibrar lo que debes fortalecer con lo que deseas alcanzar, para que tus metas se cumplan sin estrés, sin caos y sin poner en riesgo tu bienestar.

Tu ruta se diseña así:

Primero estabilidad, luego expansión, finalmente plenitud.

A continuación, tienes a tu disposición una lista de metas y áreas en las cuales puedes ir escogiendo según tu ruta estratégica diseñada:

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ✓ Metas de Crecimiento personal | ✓ Metas de Crecimiento Profesional |
| ✓ Metas Espirituales | ✓ Metas de Relaciones |
| ✓ Metas financieras | ✓ Metas Ocio |
| ✓ Metas se salud | ✓ Metas familiares |
| ✓ Metas entorno físico | ✓ Metas de contribución y servicio |

S: *Especificó- la meta debe estar claramente definida y no ser ambigua.*

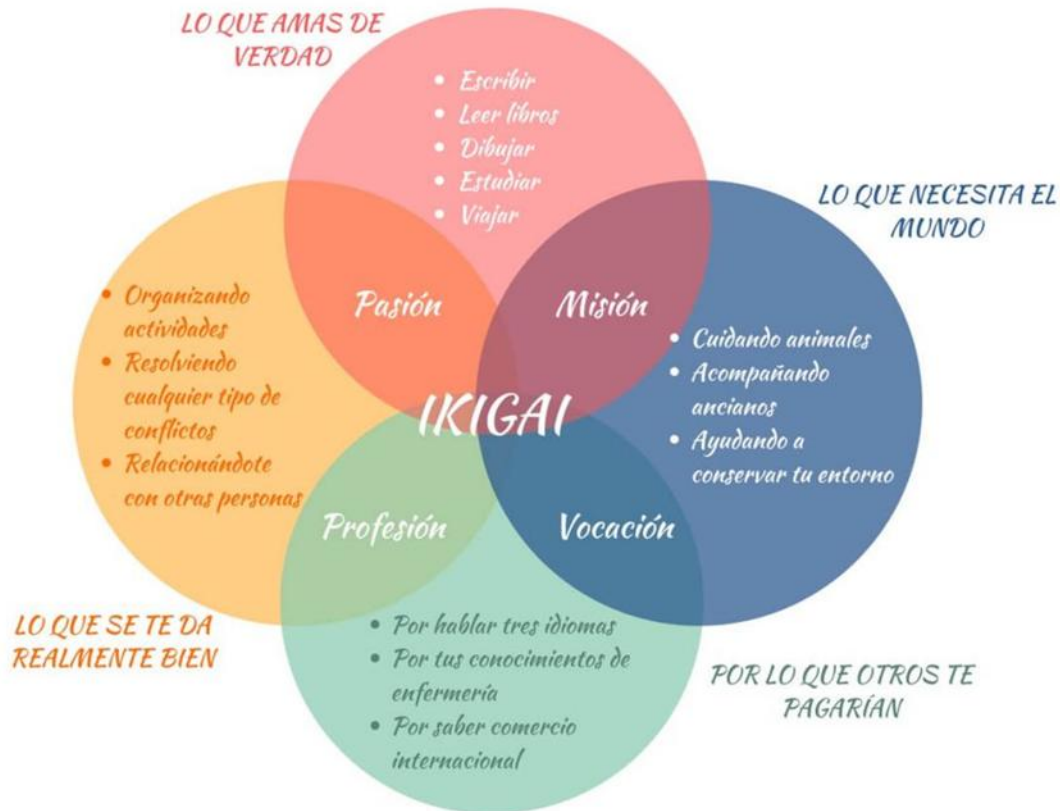
M: *Medible- debe ser posible medir el progreso y el éxito.*

A: *Alcanzable- La meta debe ser realista alcanzable con los recursos disponibles.*

R: *Relevante-Debe ser importante y alinearse con tus valores y tu propósito.*

T: *Temporal- Debe tener un plazo definido para su cumplimiento.*

Ejemplo de Claridad



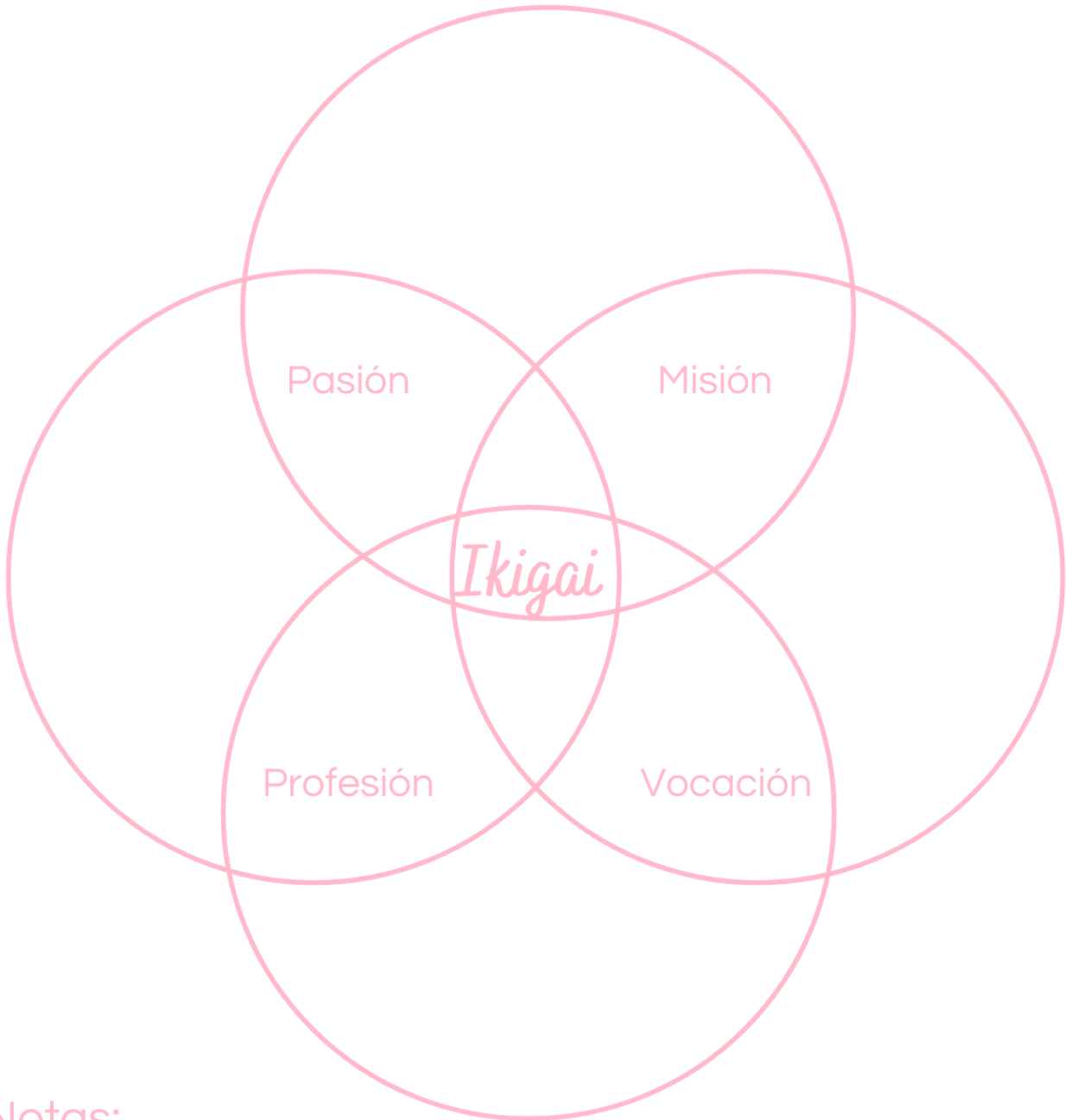
PROPOSITO INTERNO:
LO QUE YO QUIERO

PROPOSITO EXTERNO.
LO QUE EL MUNDO
NECESITA

TU FUNCIÓN EN ESTO:

Encuentra tu
Ikigai

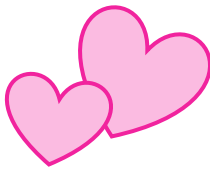
PROPOSITO



Notas:



Mis metas más importantes para ahora



aquí también escribe 5 objetivos específicos para cada meta que te ayudaran a alcanzarlas. Enfoca esos objetivos a corto, mediano o largo plazo

1.

2.

3.

4.

5.



Mis metas más importantes para despues

aquí también escribe 5 objetivos específicos para cada meta que te ayudaran a alcanzarlas. Enfoca esos objetivos a corto, mediano o largo plazo.

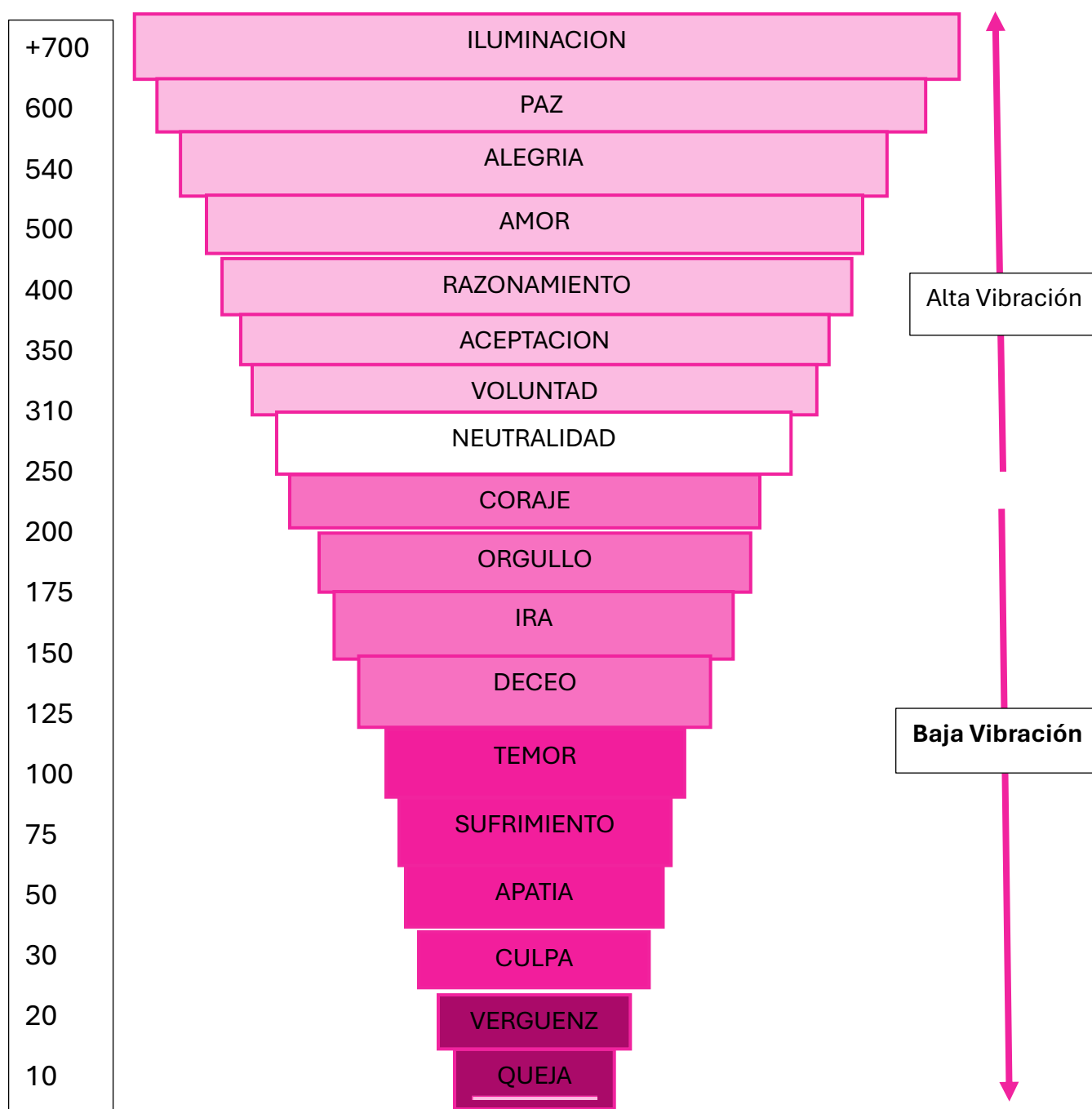
1.

2.

3.

Emociones Sinceras

“La asignación consciente de emociones es un componente decisivo en el desarrollo de tus metas, porque potencia la claridad intencional y eleva la calidad de tus acciones, transformando una simple intención en un compromiso emocionalmente alineado y sostenido.” Identifica en esta imagen el nivel de vibración y valor de tus emociones.



Declaración de Propósito

Yo decreto que todas las puertas del éxito se abren para mí, todo fluye de forma natural a mi vida y que todo lo que hay en el universo trabaja a mi favor, está hecho en cada realidad paralela, en cada momento de tiempo y en el espacio. Consumado está en el plano físico, mental y espiritual. **¡Hecho esta! ¡Hecho esta, Hecho esta!**

Declaro que el poder infinito de (**Dios o Universo** según lo que creas) que se hará posible la realización de todos mis deseos y la materialización de todos mis sueños.

¡Con el poder del YO SOY, hecho esta!

Yo decreto que todas las puertas del éxito se abren instantáneamente a mí, que ríos de prosperidad fluyen en la misma dirección y que todo el poder del universo que está destinado a conspirar a mi favor se conviertan en el centro vivo de toda mi abundancia y el poder magnético que atrae toda riqueza. Mientras tanto me comprometo a tener la capacidad de ser feliz donde sea que (**Dios /Universo**) ponga y a dar lo mejor de mí dónde este, mientras espero todo lo que me corresponde.

Recomendaciones: Declara estas palabras por 7 días seguidos al comenzar con la organización de tus metas mejor horario durante la mañana antes de amanecer o 30 min antes de dormir.

Plan de Acción FODA Evolutivo

Este análisis te permitirá entender **qué tienes a favor, qué debes mejorar, qué oportunidades externas puedes aprovechar y qué riesgos debe anticipar**, para ejecutar la meta con enfoque seguro, escalable y realista. Haz esto con las primeras 5 metas.

En lista 5 cosas que tienes a tu favor para Impulsar esta meta.	En lista 5 cosas que limitan tu avance de forma temporal.
En lista 5 cosas que puedes Aprovechar para avanzar más rápido a esta meta.	En lista 5 cosas que podría bloquear tu meta.

Meta:

Técnica de Agradecimiento Genuina

La Gratitude genuina con el método Piercing: es un entrenamiento mental que combina la práctica de agradecer tus logros, recuerdos y bendiciones mientras estás en movimiento físico, como caminando o haciendo ejercicio, etc. este método fortalece tu enfoque, energía y conexión con tus metas e identidad.

Lo que necesitas: Estar en Movimiento --Tiempo: 3 min--Hacerlo en silencio—Es convertirlo en parte de tu rutina.

Primera parte: Gratitude Sentida (Pide)

Pero no cosas materiales: Si Sabiduría, enfoque, salud, conexión, fuerza, claridad, expansión, una familia sana, socios capaces, clientes felices, un equipo que te apoye.

Segunda Parte: Gratitude Consiente

Agradece por 3 logros o metas que ya estes cumpliendo o que se hayan cumplido.

Tercera parte: Gratitude Asociada (Mente-cuerpo)

Agradece por eso que se conectó con tus sentidos corporales.

Aroma de un café, sonrisa de tus hijos, la alegría de un niño que conoces, visita de alguien especial, un abrazo, ruido de la naturaleza, buenas noticias.

Cronograma Máster y Evaluación de Ajuste (1era parte

<i>Día/Semana/Mes</i>	<i>Meta/ Objetivo</i>	<i>Indicador de éxito o Resultado</i>

Ver video explicativo en mi canal de YouTube

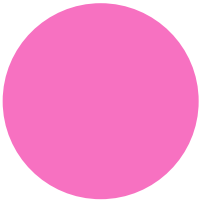
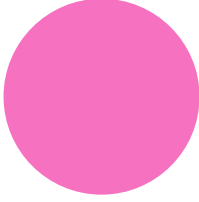
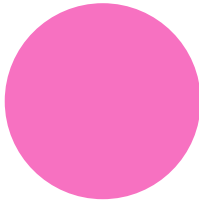
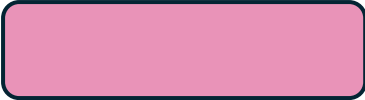
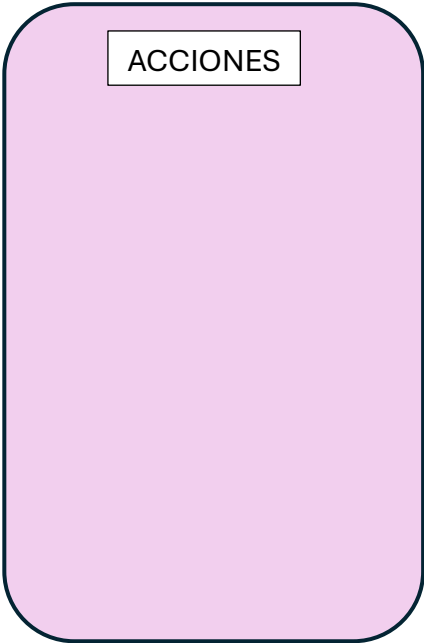
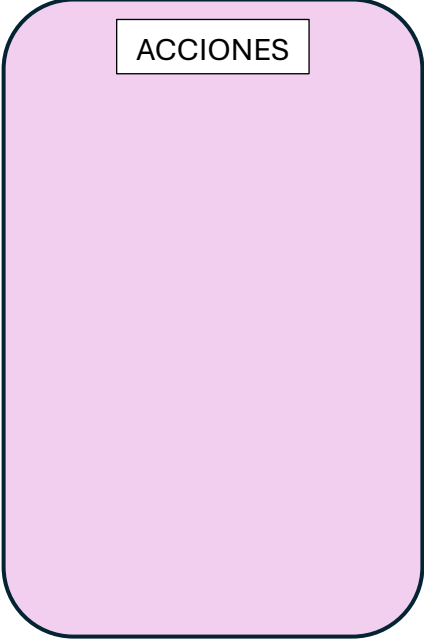
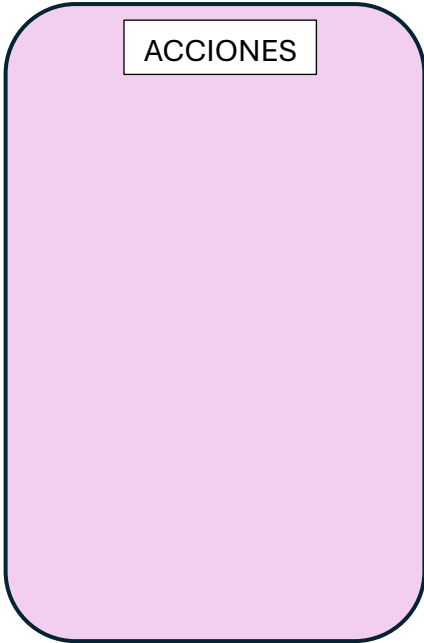
Cronograma Master y Evaluación de Ajuste (2da parte)

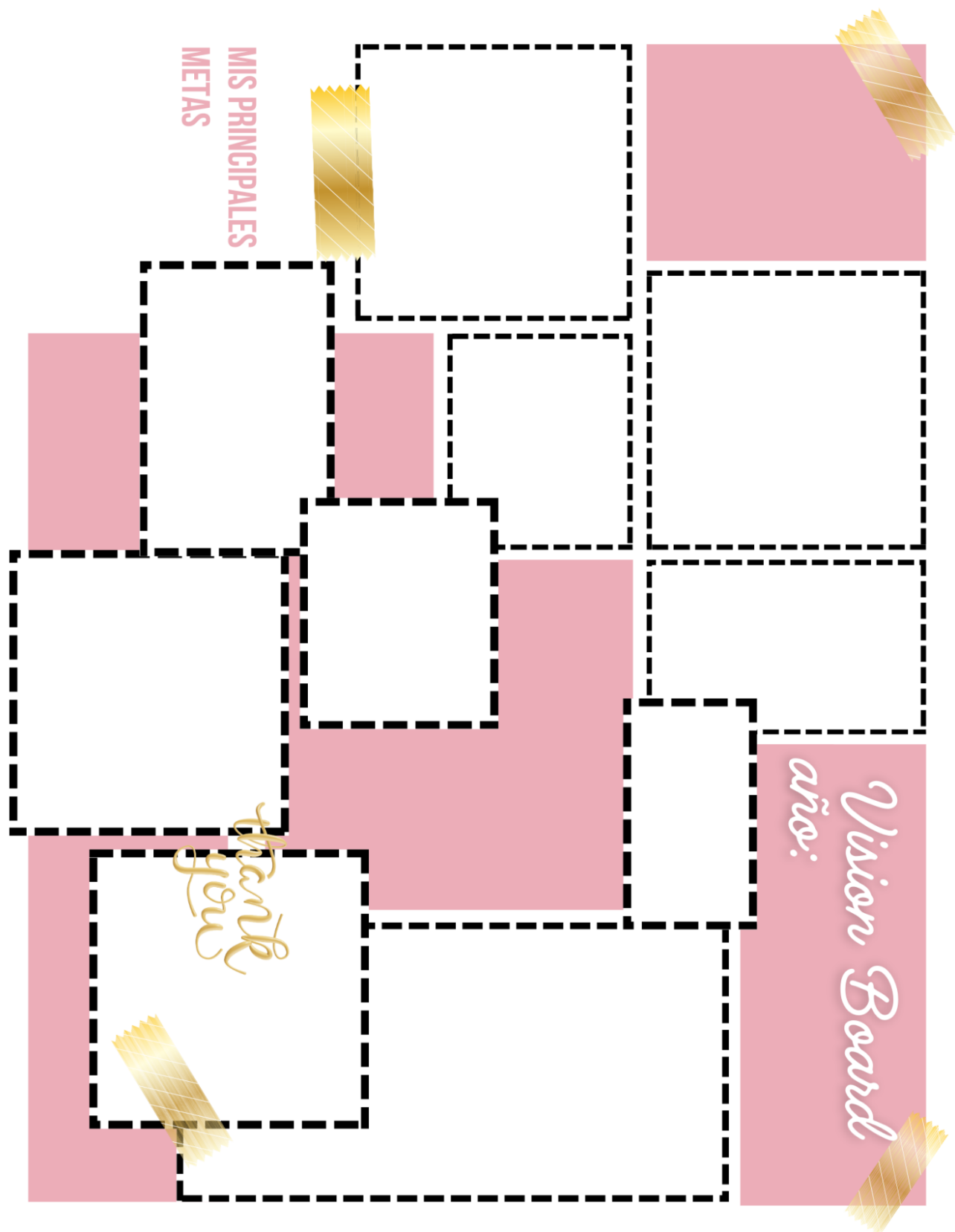
<i>Acciones clave max 3</i>	<i>Plan B</i>	<i>Ajuste o Notas</i>

Ver video explicativo en mi canal de YouTube.

Cronograma y Línea de Tiempo

Este formato es válido para días, semanas y meses.





EL MEJOR FINAL



Nota: No necesitas imprimir esta pág. Pero...

Si este organizador te ayudó a tener claridad, enfoque y seguridad en lo que deseas lograr, entonces es momento de dar tu siguiente paso: si tu idea es iniciar un emprendimiento, mejorar el que ya tienes o aprender una nueva carrera digital.

Si algo en ti se activó o despertó curiosidad o te hace pensar “sí puedo”, o “llego mi momento”, te invito a dar clic en el siguiente enlace y descubrir si esta es la oportunidad que has estado esperando.

Haz click: [Mamá Emprende Online](https://mamaprendenlinea.com)

O/Visita: [Mamasenlinea.com/cursos](https://mamasenlinea.com/cursos)

Cuéntanos lo que más te gusto de este organizador y ayudamos a mejorar. Visita [Business AP-ENG LLC/reviews](https://businessapengllc.com/reviews)

O has click aquí

[BUSINESS AP-ENG LLC](https://businessapengllc.com)

Recordatorio: si recibiste este organizador seguramente estas participando en el sorteo no olvides seguirnos en nuestras redes sociales para aprender estrategias prácticas para crear negocios desde casa.

Follow Us! *Encuétranos: Mama Emprende Online*



Spotify



YouTube

SUBSCRIBE

