



BIENVENIDA

PLANIFICACIÓN  
ENERGÉTICA DEL MES Y  
LA SEMANA

BARBI  
RODRÍ  
GUEZ

@BARBIRODRIGUEZ

# PLANIFICACIÓN DEL MES (PROYECTIVA Y CONSCIENTE)

## INTENCION DEL MES

**¿Quién quiero ser este mes?**

**¿Qué energía quiero sostener? (Ej: abundancia, enfoque, liviandad, magnetismo, gozo)**

**¿Cuál es mi palabra del mes o mi mantra guía?**

## PROYECCIÓN DE METAS Y RESULTADOS DESEADOS

**Escribe tus metas como si ya estuvieran cumplidas en estas áreas:**

- **Dinero**
- **Proyectos**
- **Bienestar personal**
- **Relaciones**
- **Tiempo para mí**

## VISUALIZACIÓN CREATIVA

**Visualiza lo que proyectaste. Siéntelo como real. Puedes crear un pequeño vision board digital o en papel.**

# PLANIFICACIÓN DEL MES (PROYECTIVA Y CONSCIENTE)

## DISEÑO FLEXIBLE DEL MES

Diseña tu calendario mensual con espacios abiertos como:

- Espacio para inspiración
- Semana de ejecución creativa
  - Semana de visibilidad
  - Semana de evaluación

## REGISTRO AL FINAL DE CADA SEMANA

- ¿Qué logré esta semana?
- ¿Qué me sorprendió positivamente?
  - ¿Qué energía sostuve mejor?
  - ¿Qué puedo ajustar con amor?

ESTE DESCARGABLE TE AYUDARÁ A ORGANIZAR TU ENERGÍA DE MANERA ESTRATÉGICA PARA QUE LOGRES TUS OBJETIVOS SIN AGOTARTE NI SENTIRTE ABRUMADA. LA PLANIFICACIÓN ENERGÉTICA NO SE TRATA SOLO DE PRODUCTIVIDAD, SINO DE ALINEAR TU MENTE, EMOCIONES Y ACCIONES CON TU BIENESTAR Y TUS METAS.

AQUÍ ENCONTRARÁS HERRAMIENTAS PARA:

- ✓ IDENTIFICAR TUS MOMENTOS DE MAYOR ENERGÍA Y APROVECHARLOS EN ACTIVIDADES CLAVE.
- ✓ RECONOCER QUÉ TE DRENA Y QUÉ TE RECARGA PARA EQUILIBRAR TU DÍA.
- ✓ DEFINIR PRIORIDADES ALINEADAS CON TU VISIÓN PARA ENFOCARTE EN LO QUE REALMENTE IMPORTA.
- ✓ CREAR RITUALES ENERGÉTICOS QUE TE AYUDEN A MANTENERTE ENFOCADA, SEGURA Y MAGNÉTICA.

ESTE PLAN TE PERMITIRÁ TOMAR DECISIONES DESDE LA PLENITUD Y NO DESDE EL AGOTAMIENTO, PARA QUE PUEDAS AVANZAR CON CONFIANZA HACIA LA VIDA QUE DESEAS.

# DECLARACION DE COMPROMISO CONMIGO MISMA

YO, [TU NOMBRE], ME COMPROMETO A PRIORIZAR MI ENERGÍA Y BIENESTAR, SABRIENDO QUE SOLO DESDE MI MEJOR VERSIÓN PUEDO CREAR LA VIDA QUE MEREZCO.

ELIJO SOLTAR EL AGOTAMIENTO Y LA SOBRECARGA PARA ACTUAR CON INTENCIÓN, CLARIDAD Y CONFIANZA.

CADA DÍA, HONRARÉ MI ENERGÍA, ESTABLECERÉ LÍMITES CON AMOR Y ME PERMITIRÉ RECIBIR LO QUE NECESITO PARA CRECER.

SOY MERECEDORA DE ÉXITO, BIENESTAR Y PLENITUD.

HOY Y SIEMPRE, SOY MAGNÉTICA ✨

# PLANIFICACIÓN DE LA SEMANA (PROYECCIÓN – ACCIÓN – REGISTRO)

## PROYECCIÓN ENERGÉTICA

- ¿Cómo me quiero sentir esta semana?
- ¿Qué quiero experimentar más allá de lo productivo?

## META DE INTENCIÓN

Define de 1 a 3 resultados deseados para esta semana. Ej:

- Conecté con 5 personas nuevas
  - Di contenido valioso
- Me sentí orgullosa de mi constancia
- Recuerda realizar solo 4-5 actividades al día

## ESPACIOS ABIERTOS PARA CREACIÓN

Diseña tu semana con bloques como:

- Espacio creativo
- Conexión con clientes
- Ejecución consciente
- Momento para mí

# PLANIFICACIÓN DE LA SEMANA (PROYECCIÓN – ACCIÓN – REGISTRO)

## REGISTRO DIARIO (RÁPIDO Y LIGERO)

Al final de cada día, responde:

- ¿Qué hice hoy que me acercó a mis proyecciones?
- ¿Qué disfruté hoy?
- ¿Qué energía sostuve?
- ¿Qué aprendí sobre mí?

## EVALUACIÓN SEMANAL

Hazla el domingo o lunes suave:

- ¿Qué se manifestó esta semana?
- ¿Qué quiero agradecer?
- ¿Qué puedo ajustar con amor y sin juicio?



# PLANIFICADOR SEMANAL



¿Cómo te quieres **sentir**  
esta semana?

---

---

---

---

---

Lunes

  
  
  
  

Martes

- GYM
- Mentoría magnética con
- Reunión equipo
- 
- 

Miércoles

- Grabación de contenido
- Mentoría magnética con
- Salida de amigas
- 
- 

Jueves

- Sesión 1:1
- Cita con
- 
- 
- 

Viernes

  
  
  
  

Sábado

  
  
  
  

Domingo

- Playa con la familia
- 
- 
- 
-



FRASE PARA ANCLAR TU ENERGÍA:

---

“YO NO ME EXIJO, YO  
ME PROYECTO Y  
ME ACOMPAÑO.”