



Diario de Vida

AVANZA HACIA
TUS METAS

CADA DÍA ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA
ACERCARTE A LA VIDA QUE SUEÑAS.

Fabian Garcia

CALENDARIO DE METAS

OBJETIVOS	CUANDO	PASOS A SEGUIR

MIS PRIORIDADES

TAREA A REALIZAR	PASOS A SEGUIR
01	
02	
03	
04	
05	

PLANIFICADOR DIARIO

PRINCIPALES PRIORIDADES

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____

TURNOS

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____

COSAS PARA HACER HOY

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

COSAS PARA HACER MAÑANA

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

NOTAS

GARABATOS

PLANIFICADOR SEMANAL

LUNES

META

1

2

3

MARTES

MIÉRCOLES

LISTA DE TAREAS PENDIENTES

JUEVES

VIERNES

NOTAS

SÁBADO

DOMINGO

PLANIFICADOR MENSUAL

MES: _____

SEMANA 01

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

SEMANA 02

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

SEMANA 03

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

SEMANA 04

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

MES

LUN

MAR

MIE

JUE

VIE

SAB

DOM

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

VISTAZO MENSUAL

MES

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM

OBJETIVOS DEL MES

-
-
-
-
-

NOTAS

PLANIFICADOR ANUAL

ENERO

A rectangular box with a thin black border, containing seven horizontal lines for writing, spaced evenly from top to bottom.

FEBRERO

A rectangular box with a thin black border, containing seven horizontal lines for writing, spaced evenly from top to bottom.

MARZO

A rectangular box with a thin black border, containing seven horizontal lines for writing, spaced evenly from top to bottom.

ABRIL

A rectangular box with a thin black border, containing seven horizontal lines for writing, spaced evenly from top to bottom.

MAYO

A rectangular box with a thin black border, containing seven horizontal lines for writing, spaced evenly from top to bottom.

JUNIO

A rectangular box with a thin black border, containing seven horizontal lines for writing, spaced evenly from top to bottom.

PLANIFICADOR ANUAL

JULIO

A rectangular box with a thin black border, containing six horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

AGOSTO

A rectangular box with a thin black border, containing six horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

SEPTIEMBRE

A rectangular box with a thin black border, containing six horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

OCTUBRE

A rectangular box with a thin black border, containing six horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

NOVIEMBRE

A rectangular box with a thin black border, containing six horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

DICIEMBRE

A rectangular box with a thin black border, containing six horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

VISTAZO ANUAL

AÑO:

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

JULIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

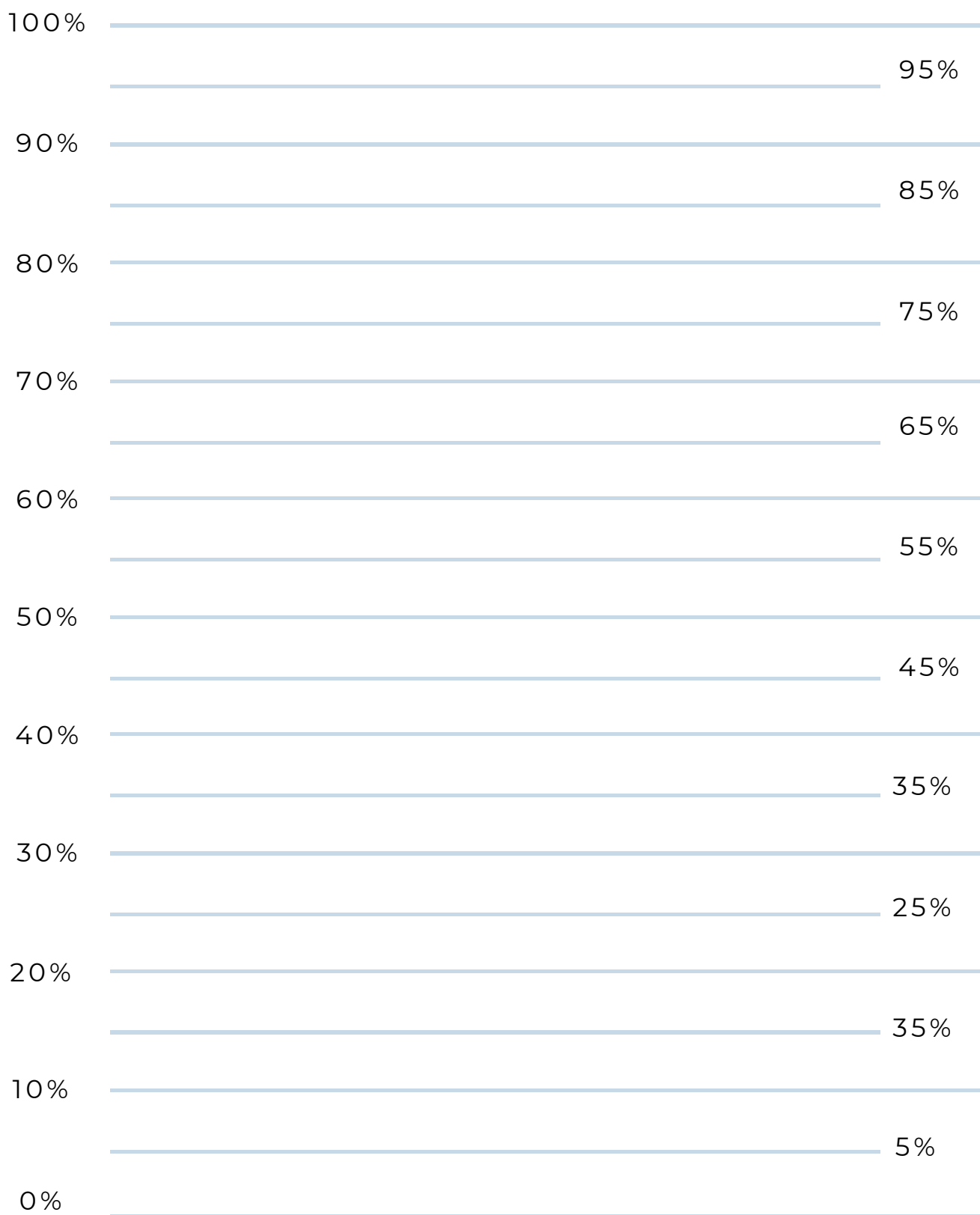
DICIEMBRE

TABLA DE PRIORIDADES

IMPORTANTE	<i>HACER AHORA</i>	<i>POSTERGAR</i>
	<i>DELEGAR</i>	<i>BORRAR</i>
NO ES IMPORTANTE		

NOTAS

SEGUIMIENTO DE AHORROS



PRESUPUESTO MENSUAL

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

FUENTE DE INGRESOS	CANTIDAD
01	
02	
03	
TOTAL	

PERSONAL	PRESUP.	GASTADO
ENTRETENIMIENTO		
ROPA		
COSMETICOS		
SEGURO DE VIDA		
OTROS		
TOTAL		

UTILIDADES	PRESUP.	GASTADO
ELECTRICIDAD		
GAS		
LIMPIEZA		
INTERNET		
TELÉFONO		
TOTAL		

HOGAR	PRESUP.	GASTADO
ALQUILER		
IMPUESTOS		
SEGUROS		
REPARACIONES		
TOTAL		

TRANSPORTE	PRESUP.	GASTADO
PAGO DEL AUTO		
SEGURO DEL AUTO		
GASOLINA		
MANTENIMIENTO		
TOTAL		

DEUDAS	PRESUP.	GASTADO
TARJ DE CRÉDITO		
OTROS		
TOTAL		

ALIMENTO	PRESUP.	GASTADO
COMESTIBLES		
SALIR A COMER		
TOTAL		

MISC	PRESUP.	GASTADO

CUENTA DE AHORROS / CHEQUES			
CUENTA	INICIO	META	FINALIZA

	PRESUPUESTO	ACTUAL	DIFERENCIA
INGRESOS TOTALES			
GASTOS TOTALES			
AHORROS TOTALES			

SEGUIMIENTO DE GASTOS

Semana	Cantidad	Total	Semana	Cantidad	Total
01			27		
02			28		
03			29		
04			30		
05			31		
06			32		
07			33		
08			34		
09			35		
10			36		
11			37		
12			38		
13			39		
14			40		
15			41		
16			42		
17			43		
18			44		
19			45		
20			46		
21			47		
22			48		
23			49		
24			50		
25			51		
26			52		

DINERO GASTADO:

TOTAL GASTADO:

RETO DE NO GASTAR

MES _____

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

EXCEPCIONES

--

ESTADÍSTICAS

REFLEXIONES

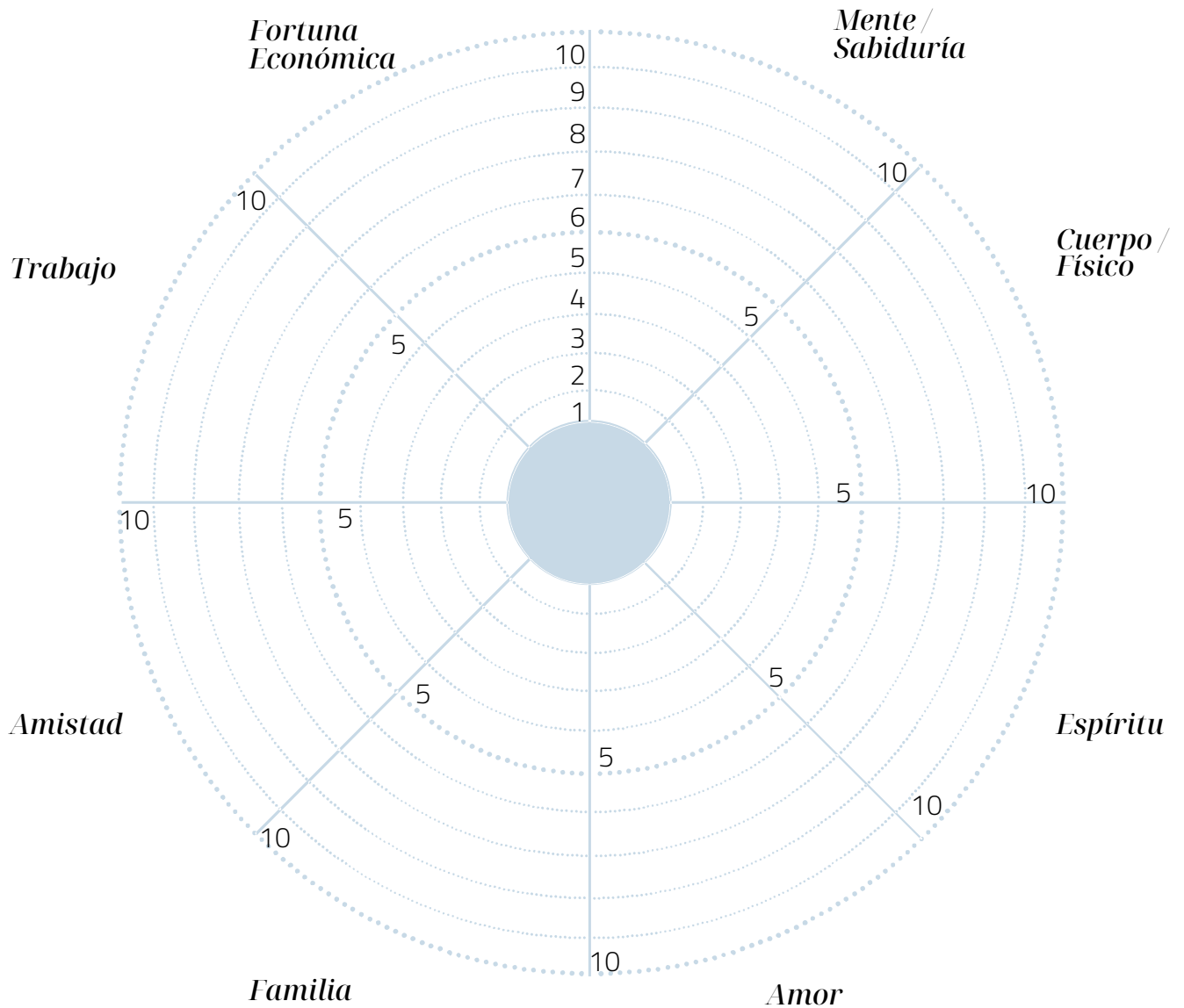
ORGANIZADOR DE COMIDAS

FECHA:

	DESAYUNO	SNACKS	ALMUERZO	CENA
LUN				
MAR				
MIE				
JUE				
VIE				
SAB				
DOM				

RUEDA DE LA VIDA

MES _____



NOTAS

RUEDA DE LA VIDA

CARRERA

FINANZAS

AMIGOS

AMOR

DESARROLLO PERSONAL

SALUD

OCIO

HOGAR

TABLERO DE VISIÓN

LO QUE ME GUSTARÍA ATRAER

ESPIRITUALIDAD

BIENESTAR FÍSICO

AUTOESTIMA

MI FAMILIA

MENTALIDAD FINANCIERA

MI META PRINCIPAL

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

MES _____

HÁBITO:						
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				

HÁBITO:						
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				

HÁBITO:						
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				

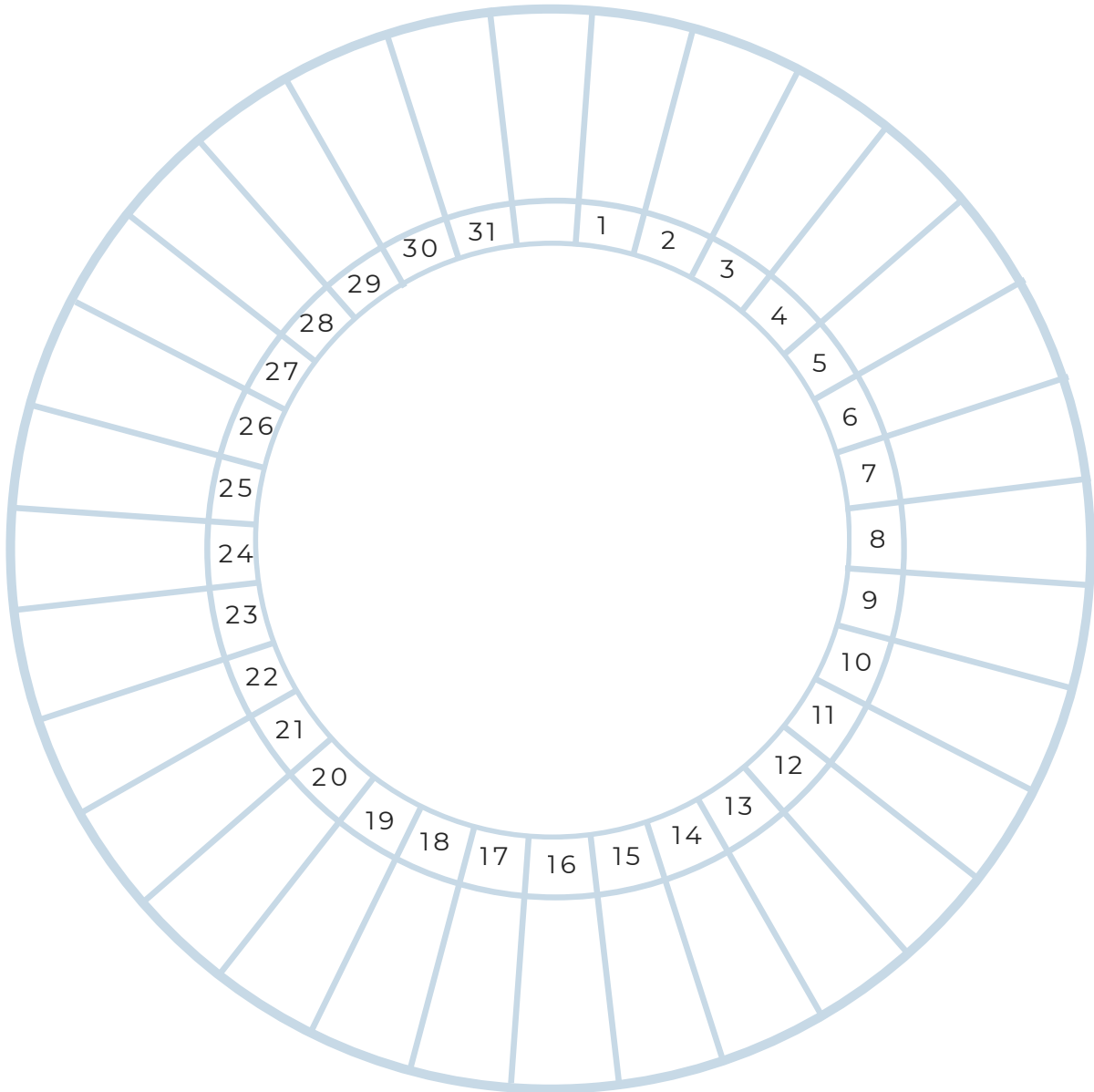
HÁBITO:						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

HÁBITO:						
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				

HÁBITO:						
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				

SEGUIMIENTO DE ESTADO DE ÁNIMO

MES _____



NEUTRAL

CANSADO

ESTRESADO

GRUÑÓN

ENFERMO

TRISTE

RELAJADO

FELIZ

ENOJADO

SEGUIMIENTO DE AGUA

MES:

SEMANA DE

SEMANA DE

SEMANA DE

SEMANA DE

LUN



LUN



LUN



LUN



MAR



MAR



MAR



MAR



MIE



MIE



MIE



MIE



JUE



JUE



JUE



JUE



VIE



VIE



VIE



VIE



SAB



SAB



SAB



SAB



DOM



SAB



SAB



SAB



SEGUIMIENTO MENSTRUAL

MES _____

FLUJO



ABUNDANTE



NORMAL



LEVE



CASI NADA

ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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

ABRIL

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

MAYO

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

JUNIO

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

JULIO

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

AGOSTO

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

SEPTIEMBRE

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

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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

SEGUIMIENTO DE LECTURA

NOMBRE		META	LIBROS / MINUTOS	
DÍA	NOMBRE DEL LIBRO	MINUTOS	TOTAL	
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				
TOTAL DE MINUTOS LEÍDOS				
CANTIDAD TOTAL DE LIBROS				

PELÍCULAS PREFERIDAS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

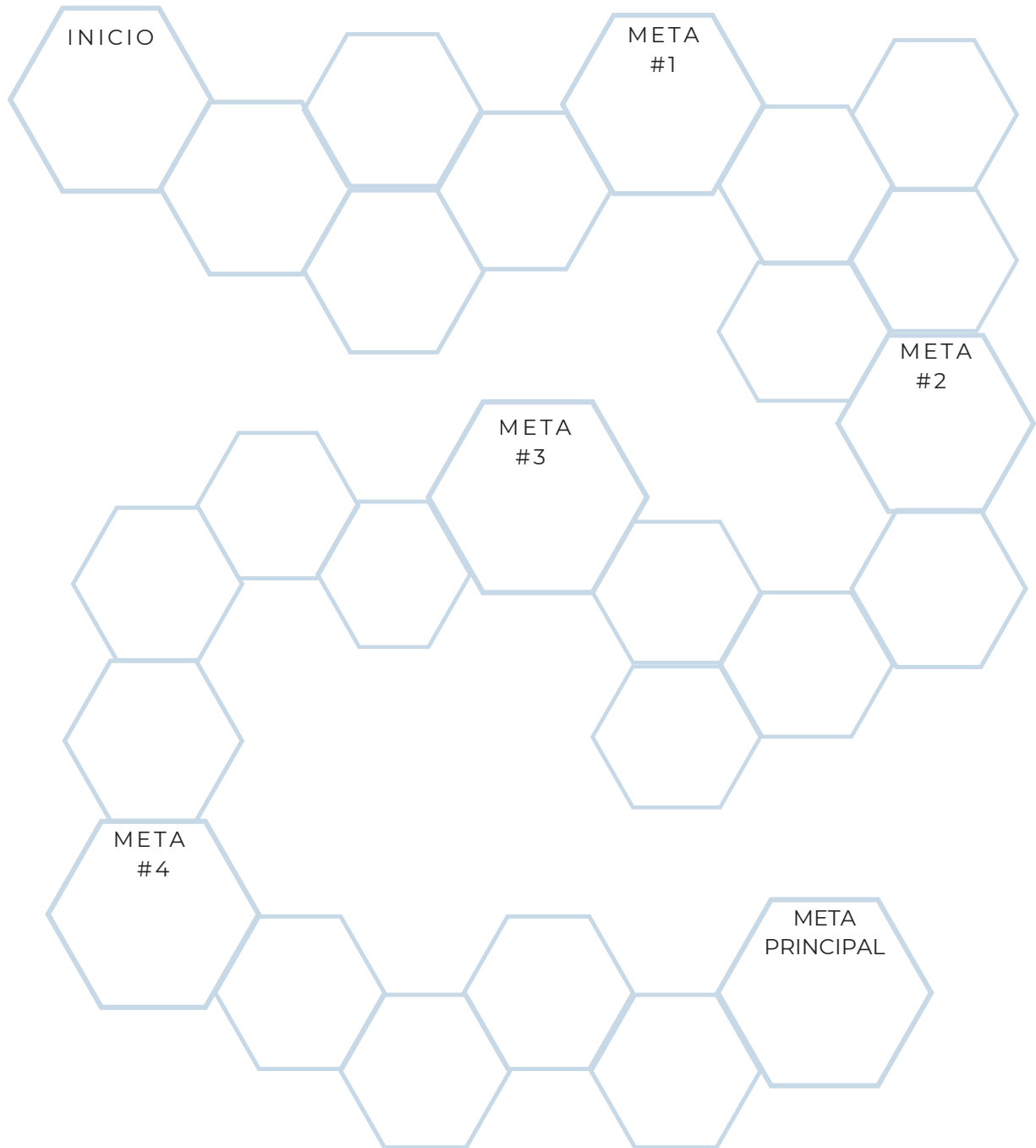
10

PROGRAMAS DE TV PREFERIDOS



SEGUIMIENTO DE PÉRDIDA DE PESO

MES _____



METAS	#1	RECOMPENSAS	
	#2		
	#3		
	#4		
	PRINCIPAL:		

PLANIFICADOR DE ENTRENAMIENTO

SEMANA _____

LUNES

Entrenamiento planeado

Entrenamiento actual

MARTES

Entrenamiento planeado

Entrenamiento actual

MIÉRCOLES

Entrenamiento planeado

Entrenamiento actual

JUEVES

Entrenamiento planeado

Entrenamiento actual

VIERNES

Entrenamiento planeado

Entrenamiento actual

SÁBADO

Entrenamiento planeado

Entrenamiento actual

DOMINGO

Entrenamiento planeado

Entrenamiento actual

SEGUIMIENTO DE PASOS DE 30 DÍAS

FECHA: _____

META

DÍA 01	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

NOTAS

CLASE DE YOGA

FECHA

MÚSICA

POSICIÓN/ES	TIEMPO	HECHO
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

OBJETIVOS PARA LA CLASE DE YOGA DE HOY

--

RUTINAS MATUTINAS QUE SALVAN

SEMANA _____

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
S SILENCIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A AFIRMACIONES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L LECTURA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V VISUALIZACIÓN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ACTITUD POSITIVA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N NUTRICION	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MI
RAZÓN

NOTAS

ASUNTOS DEL ESPÍRITU

CARTA

MIS MEJORES AMIGOS SON...

MIS CANCIONES PREFERIDAS

MI SERIE DE TV PREFERIDA

MI LIBRO PREFERIDO

MIS TEMORES

SEGUIMIENTO DE GRATITUD

MES _____

The form is a gratitude journal template. On the left side, there is a semi-circular grid representing a calendar. The days of the month are numbered from 1 to 31, arranged in a curve. The numbers 1 through 31 are placed within the grid cells. To the right of this grid is a large, empty rectangular area with a light blue border, intended for writing. The entire page is set against a light blue background.

LLUVIA DE IDEAS DE ACCIONES

DEJAR
DE HACER

HACER
MENOS

CONTINUAR
HACIENDO

HACER
MÁS

COMENZAR
A HACER

MIS RELACIONES

En esta parte, puedes valorar tus relaciones actuales en una escala del 1 al 10. En cada cuadro, puedes escribir sobre la relación actual y darle una puntuación. También, indica qué te hace feliz y en qué aspecto se puede mejorar, y por qué esta relación es significativa para ti. ¿De qué manera te respaldan estas relaciones en la vida que estás intentando construir?

RELACIÓN										RELACIÓN										
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
¿Qué te hace feliz y en qué podrías mejorar?										¿Qué te hace feliz y en qué podrías mejorar?										

RELACIÓN										RELACIÓN										
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
¿Qué te hace feliz y en qué podrías mejorar?										¿Qué te hace feliz y en qué podrías mejorar?										

MIS AFIRMACIONES

Aquí vas a escribir afirmaciones positivas que van a tener un impacto positivo en las áreas de tu vida que estás tratando de mejorar. Algunos puntos clave: Primero, siempre escribe tus afirmaciones en tiempo presente usando el pronombre "yo". En segundo lugar, usa palabras afirmativas y positivas (evita frases negativas como "no puedo", "no lo haré", "no lo tengo", etc.). Por ejemplo, "Tengo mucha energía y siempre actúo", en lugar de "No soy vago". En tercer lugar, es importante formar el hábito de usar estas afirmaciones cuando estás haciendo lo contrario de lo que sabes que deberías hacer.

Relaciones

Amo y doy en mis relaciones. Tengo el control de las personas que permito en mi vida.

Finanzas

Puedo construir la vida financiera de mis sueños con esfuerzo y dedicación.

Profesión

Siempre estoy en busca de crecimiento profesional.

Bienestar y condición física

Tengo el control de mi estado físico.

Amor

Tengo personas que me aman.

LIMPIEZA COTIDIANA

FECHA: _____

MAÑANA

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

NOCHE

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

DÍA

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

ANTES DE ACOSTARSE

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

NOTAS

LIMPIEZA SEMANAL

TODOS LOS CUARTOS

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DORMITORIO

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SALA DE ESTAR

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIMPIEZA DE TEMPORADA

OTOÑO

-
-
-
-
-
-
-
-

INVIERNO

-
-
-
-
-
-
-
-

PRIMAVERA

-
-
-
-
-
-
-
-

VERANO

-
-
-
-
-
-
-
-

ORGANIZADOR DE VACACIONES

DESTINO 1

PAÍS		REGIÓN	
CIUDAD		TEMPERATURA	
IDIOMA		DIVISA	
VISITAR	PROBAR		

DESTINO 2

PAÍS		REGIÓN	
CIUDAD		TEMPERATURA	
IDIOMA		DIVISA	
VISITAR	PROBAR		

DESTINO 3

PAÍS		REGIÓN	
CIUDAD		TEMPERATURA	
IDIOMA		DIVISA	
VISITAR	PROBAR		

LISTA DE CONTACTOS

NOMBRE	<input type="text"/>	COMPAÑÍA	<input type="text"/>
EMAIL	<input type="text"/>	TELÉFONO	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>		
NOTAS	<input type="text"/>		

NOMBRE	<input type="text"/>	COMPAÑÍA	<input type="text"/>
EMAIL	<input type="text"/>	TELÉFONO	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>		
NOTAS	<input type="text"/>		

NOMBRE	<input type="text"/>	COMPAÑÍA	<input type="text"/>
EMAIL	<input type="text"/>	TELÉFONO	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>		
NOTAS	<input type="text"/>		

NOMBRE	<input type="text"/>	COMPAÑÍA	<input type="text"/>
EMAIL	<input type="text"/>	TELÉFONO	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>		
NOTAS	<input type="text"/>		

NOMBRE	<input type="text"/>	COMPAÑÍA	<input type="text"/>
EMAIL	<input type="text"/>	TELÉFONO	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>		
NOTAS	<input type="text"/>		

NOMBRE	<input type="text"/>	COMPAÑÍA	<input type="text"/>
EMAIL	<input type="text"/>	TELÉFONO	<input type="text"/>
DIRECCIÓN	<input type="text"/>		
NOTAS	<input type="text"/>		

NOTAS

A series of horizontal dashed lines for writing notes, arranged in a regular grid pattern across the page.