



# 2025

# ABUNDANTE

## MANUAL DE TRABAJO

### PASO 1: Análisis del 2024

1. ¿Cuáles fueron algunos de tus Momentos Mágicos del 2024?

---

---

---

---

---

2. ¿Qué lograste en los últimos 12 meses?

---

---

---

---

---

**3. ¿Cuáles son algunas cosas de los últimos 12 meses que deseas duplicar en el próximo año?**

---

---

---

---

---

**4. ¿Qué aprendiste en los últimos 12 meses?**

---

---

---

---

---

**5. ¿Qué ha cambiado en ti este año?**

---

---

---

---

---

**6. ¿Qué cosas no quieres volver a experimentar?**

---

---

---

---

---

**7. ¿Qué aprendiste al pasar por estas experiencias? ¿Cuáles fueron las lecciones valiosas?**

---

---

---

---

---

**8. ¿Qué decisiones tomaste en los últimos 12 meses que fueron empoderadoras para ti?**

---

---

---

---

---

**9. ¿Cuáles fueron algunas de las decisiones más importantes de este año para ti?**

---

---

---

---

---

**PASO 2: RECONOCE TU PODER**

**1. Escribe cualquier cosa en tu vida que alguna vez fue solo un objetivo, un sueño o un deseo.**

---

---

---

---

---

**2. Circula los 2-3 elementos de tu lista que parecían los más difíciles o imposibles de lograr.**

---

---

---

---

---

**3. Para los elementos que circunscribiste, escribe los pasos que seguiste para convertir cada uno en realidad.**

---

---

---

---

---

### **PASO 3: Sueña en GRANDE**

**1. Anota todos los objetivos que crees que te gustaría lograr en tu vida, imagina la vida de tu sueños, escribe todo lo que viene a tu mente.**

---

---

---

---

---

**2. Cuando termines, revisa tu lista y junto a cada elemento, escribe el número de años que deseas que tome o crees que tomará alcanzar tu objetivo (escribe 1 año, 3 años, más de 3 años).**

---

---

---

---

---

**3. De la lista que hiciste, haz in circulo en el que más te gustaría lograr**

---

---

---

---

---

**4. Escribe porque te gustaría lograrlo? Recuerda ir en lo profundo. Tu porque, es tu motivación.**

---

---

---

---

---

**5. ¿Cuál es una pequeña cosa que harás de inmediato para lograr uno de tus objetivos? Por ejemplo, hacer una llamada telefónica, reservar una reunión, investigar en internet, inscribirte en un seminario, conseguir un coach, etc."**

---

---

---

---

---

**6. ¿Cuál es una gran cosa que te comprometes a hacer hoy para lograr este objetivo? Por ejemplo, tomar una decisión, tirar toda la comida poco saludable de tu casa ahora mismo, regalar algo, etc."**

---

---

---

---

---

# Plan 2025

## RESULTADO

*Que es lo que quieres lograr?*

*ESPECIFICO  
MEDIBLE  
ALCANZABLE  
REALISTA  
TIEMPO*

## ACCION

*Lluvia de ideas*

*SE CREATIVA  
NO ANALICES  
ESTA ES UNA  
LISTA DE  
IDEAS NO  
DE ACCIONES*

## PROPOSITO

**TU PORQUE**

*"¿Cuál es la razón para querer alcanzar tu RESULTADO?  
¿Cómo te sentirás al estar logrando el resultado?  
¿Quién te convertirás en el proceso?  
¿Qué significará esto para ti? Para el equipo? Para su familia? ¿Para los demás?"*



## Plan 2025

### RESULTADO

*Que es lo que  
quieres lograr?*

### ACCION

*Lluvia de ideas*

### PROPOSITO

*TU PORQUE*

