

AGENDA PROYECTO 2024 - 2025

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Calendario 2024

ENERO

L	M	M	J	V	S	D
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

L	M	M	J	V	S	D
			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

L	M	M	J	V	S	D
				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

L	M	M	J	V	S	D
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

L	M	M	J	V	S	D
		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

L	M	M	J	V	S	D
					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

L	M	M	J	V	S	D
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

L	M	M	J	V	S	D
			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

L	M	M	J	V	S	D
						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

L	M	M	J	V	S	D
	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

L	M	M	J	V	S	D
				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

L	M	M	J	V	S	D
						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					

Calendario 2025

ENERO

L	M	M	J	V	S	D
		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

L	M	M	J	V	S	D
					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		

MARZO

L	M	M	J	V	S	D
					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

L	M	M	J	V	S	D
	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

L	M	M	J	V	S	D
			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

L	M	M	J	V	S	D
						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

L	M	M	J	V	S	D
	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

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	10	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
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

L	M	M	J	V	S	D
		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

L	M	M	J	V	S	D
					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

L	M	M	J	V	S	D
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				

Dedicatoria a tí



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

PLANIFICADOR

Personal

Notas

Objetivos

Notas

Datos personales

Nombre	
Teléfono	
Contacto emergencia	

LISTA DE AUTOCUIDADO

El autocuidado no es un acto, sino un compromiso amoroso con uno mismo. ¿Cómo te has cuidado a ti mismo esta semana?

- [ ] Tomar una larga ducha
- [ ] Leer por placer
- [ ] Ir por una caminata
- [ ] Practicar meditación
- [ ] Anota tus pensamientos
- [ ] Intenta hacer Yoga
- [ ] Cocina una comida nutritiva
- [ ] Visita un museo
- [ ] Hacer algo en tu jardin
- [ ] Pinta o dibuja
- [ ] Engage in a hobby
- [ ] Escuchar tu musica favorita
- [ ] Invertir tiempo con tus seres queridos
- [ ] Mirar una pelicula conmovedora
- [ ] Un tiempo para ti
- [ ] Toma una siesta
- [ ] Ve a nadar
- [ ] Practica la gratitud
- [ ] Asiste a una clase
- [ ] Conoce nuevos lugares

M A N T R A

Soy capaz, fuerte y estoy listo para enfrentar el día.

- Hoy, elijo la alegría, la paz y la positividad en todo lo que hago.

Irradio confianza, amor y amabilidad en todas mis interacciones.

- Hoy, tengo control sobre mis pensamientos, emociones y acciones.

- Tengo todo lo que necesito para tener éxito dentro de mí.

- Doy la bienvenida a la positividad en mi vida hoy y siempre.

- Mi mente está clara, mi corazón está abierto y estoy listo para abrazar el día.

- Soy resiliente y enfrento los desafíos como oportunidades de crecimiento.

CUMPLEAÑOS

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

CUMPLEAÑOS

JULIO

AGOSTO

SEPTEMBER

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DECIEMBRE

/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

El por qué

Es una alternativa de recrear, recordar tu esencia de épocas o edades tempranas que permiten conectarte con esas destrezas inocentemente expuestas y que podrían significar una conexión con tu sentido y pasión de vida. Lo cual no hay prisa en alcanzar porque el proceso para ello es la recompensa que te forma y predice tus decisiones.

DIARIO DE AGRADECIMIENTO

Un diario de gratitud es como tu propio resumen de momentos destacados, donde te enfocas en las cosas buenas que te pasan cada día. No se trata solo de los grandes logros, sino también de las pequeñas alegrías que a menudo pasamos por alto. Vamos a desglosarlo:

Fecha

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

Logros Diarios (tareas completadas, retroalimentación positiva o pequeños logros):

Retos superados

Momentos de inspiración

Actos de generosidad

Conversacion significativa



Enero



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

La incomodidad te visita cuando Dios o el universo sabe que puedes dar más.

Es una invitación que recibes el mismo día del evento llamado cambio.

Agradecimientos del mes



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	MARTES	DOMINGO

MIERCOLES	JUEVES	TO DO LIST

VIERNES	SABADO	NOTAS

Mis Notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

WEEKLY AGENDA PLANNER

sEemana: _____/_____

LUNES	MARTES	DOMINGO

MIERCOLES	JUEVES	TO DO LIST

VIERNES	SABADO	NOTAS

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFRIMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:



Febrero



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Incorpora a tu vida esta capacidad, habilidad y disposición de elegir ver más allá del producto final.

Solemos llegar al final del cuento, sin tomarnos el tiempo para leer la historia.

Agradecimientos del mes



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	MARTES	DOMINGO

MIERCOLES	JUEVES	TO DO LIST

VIERNES	SABADO	NOTAS

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

sEemana: _____/_____

LUNES	MARTES	DOMINGO

MIERCOLES	JUEVES	TO DO LIST

VIERNES	SABADO	NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:



Marzo

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

La pasión por lo que haces se contagia; brinda oportunidades y posibilidades desde tu corazón y verás cómo inspiras a otros a dar lo mejor de sí mismos.

La intención y la genuinidad en la entrega no viene en los manuales.

Agradecimientos del mes



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	MARTES	DOMINGO

MIERCOLES	JUEVES	TO DO LIST

VIERNES	SABADO	NOTAS

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas



Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:



Abril



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Aprecia el poder de un gesto amable o una palabra de apoyo; pequeñas acciones crean grandes cambios siempre y cuando sea genuina tu intención

Agradecimiento del mes



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	MARTES	DOMINGO

MIERCOLES	JUEVES	TO DO LIST

VIERNES	SABADO	NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas



Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	MARTES	DOMINGO

MIERCOLES	JUEVES	TO DO LIST

VIERNES	SABADO	NOTAS

Mis notas



Mayo



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Que gratificante sentarse dispuesto a escuchar y que de valiente entender cuando por mas que intentes hay seres maravillosos que no desean ser escuchados

Agradecimiento del mes



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:



Junio



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

La autenticidad en el trato con cada cliente o colega es la firma de un líder verdadero; no necesitas valerte solo de la fortaleza de un título para influir positivamente en los demás. Lider de todo los tiempos.

Agradecimiento del mes



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	MARTES	DOMINGO

MIERCOLES	JUEVES	TO DO LIST

VIERNES	SABADO	NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

AGENDA SEMANAL

Semana

LUNES	

MARTES	

DOMINGO	

MIERCOLES	

JUEVES	

TO DO LIST	

VIERNES	

SABADO	

NOTAS

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

El para qué

Es al abrir los ojos a las diferentes opciones que puedes tener luego de reconocer tu verdadera identidad.

Te lleva de la mano a aplicar todas esas herramientas acumulados a través de los años evitando encapsularlas en una sola profesión o carrera, se diversifica y se transforman en un paquete completo de formación para ti al servicio de otros.



LISTA DE AUTOCUIDADO

El autocuidado no es un acto, sino un compromiso amoroso con uno mismo. ¿Cómo te has cuidado a ti mismo esta semana?

- [ ] Tomar una larga ducha
- [ ] Leer por placer
- [ ] Ir por una caminata
- [ ] Practicar meditación
- [ ] Anota tus pensamientos
- [ ] Intenta hacer Yoga
- [ ] Cocina una comida nutritiva
- [ ] Visita un museo
- [ ] Hacer algo en tu jardin
- [ ] Pinta o dibuja
- [ ] Engage in a hobby
- [ ] Escuchar tu musica favorita
- [ ] Invertir tiempo con tus seres queridos
- [ ] Mirar una pelicula conmovedora
- [ ] Un tiempo para ti
- [ ] Toma una siesta
- [ ] Ve a nadar
- [ ] Practica la gratitud
- [ ] Asiste a una clase
- [ ] Conoce nuevos lugares



Julio



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Cada día es una página en blanco para ser un mejor proveedor de posibilidades. Elige escribir una historia donde tu crecimiento personal se refleje en tu excelencia e intencionalidad profesional.

Agradecimiento del mes



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

PRIMERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

S E G U N D A S E M A N A

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

TERCERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas



Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

C U A R T A S E M A N A

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFRIMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:



Agosto



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Un líder sin título es aquel que ve el potencial en los demás y los ayuda a brillar, sabiendo que su éxito es también el suyo.

Agradecimiento del mes



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

PRIMERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

SEGUNDA SEMANA

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

TERCERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

CUARTA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:



Septiembre



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

¿Que harías por tu carrera, tu marca, tu empresa si lo visualizamos como un ser vivo a la que le quieres prevenir de una enfermedad llamada...?

Agradecimiento del mes



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

Mis notas

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

PRIMERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

SEGUNDA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

TERCERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

CUARTA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:



Octubre



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Independientemente de tu posición. Cada interacción es una oportunidad para liderar con el ejemplo.

Agradecimiento del mes



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

PRIMERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

SEGUNDA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

TERCERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

C U A R T A S E M A N A

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:



Noviembre



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Ser líder (proveedor de oportunidades) significa ser el primero en mostrar empatía y comprensión, recordando siempre que detrás de cada servicio, hay un ser humano con sus propias luchas y sueños.

Agradecimiento del mes



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

PRIMERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

SEGUNDA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas



FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

TERCERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

C U A R T A S E M A N A

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:



Diciembre



TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Cree en tí mismo como líder de cambio, en cada sonrisa que ofreces y en cada ayuda que brindas. Tu influencia va más allá de lo que imaginas.

Agradecimiento del mes



/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

PRIMERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

SEGUNDA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

FECHA _____

Agradecimiento Semanal

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

TERCERA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

Organizador Semanal

Tareas de la semana

Importante

No olvidar

Notas

CUARTA SEMANA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

Mis notas

Agradecimiento Semanal

FECHA _____

HOY ESTOY AGRADECIDA POR:

1

2

3

AFIRMACIONES DIARIAS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

AFIRMACIONES DIARIAS

HOY ESTOY ORGULLOSA DE:

- ○
- ○
- ○

NOTA:

"Recuerda, el potencial no tiene límites cuando tu mente está abierta a todas las posibilidades."

TU “POR QUE” Y “PARA QUE”, DEFINEN TU PROCESO

La Rueda de la Vida es una herramienta visual y práctica que te ayudará a evaluar y equilibrar las diferentes áreas de tu vida. Es como un espejo que refleja cómo estás en cada aspecto importante y te muestra en qué áreas podrías enfocarte más. Mi deseo es que este método te sea útil para avanzar y lograr un cambio orgánico y significativo en tu vida.

- **Dibuja la rueda:** Divide un círculo en 8-10 secciones, cada una representando un área importante de tu vida (por ejemplo: salud, carrera, finanzas, relaciones, desarrollo personal, ocio, etc.)

- **Evalúa cada área:** En cada sección, dibuja una escala del 1 al 10 (1 en el centro del círculo y 10 en el borde). Luego, marca en cada sección tu nivel de satisfacción actual. Conecta los puntos para formar una figura dentro de la rueda.

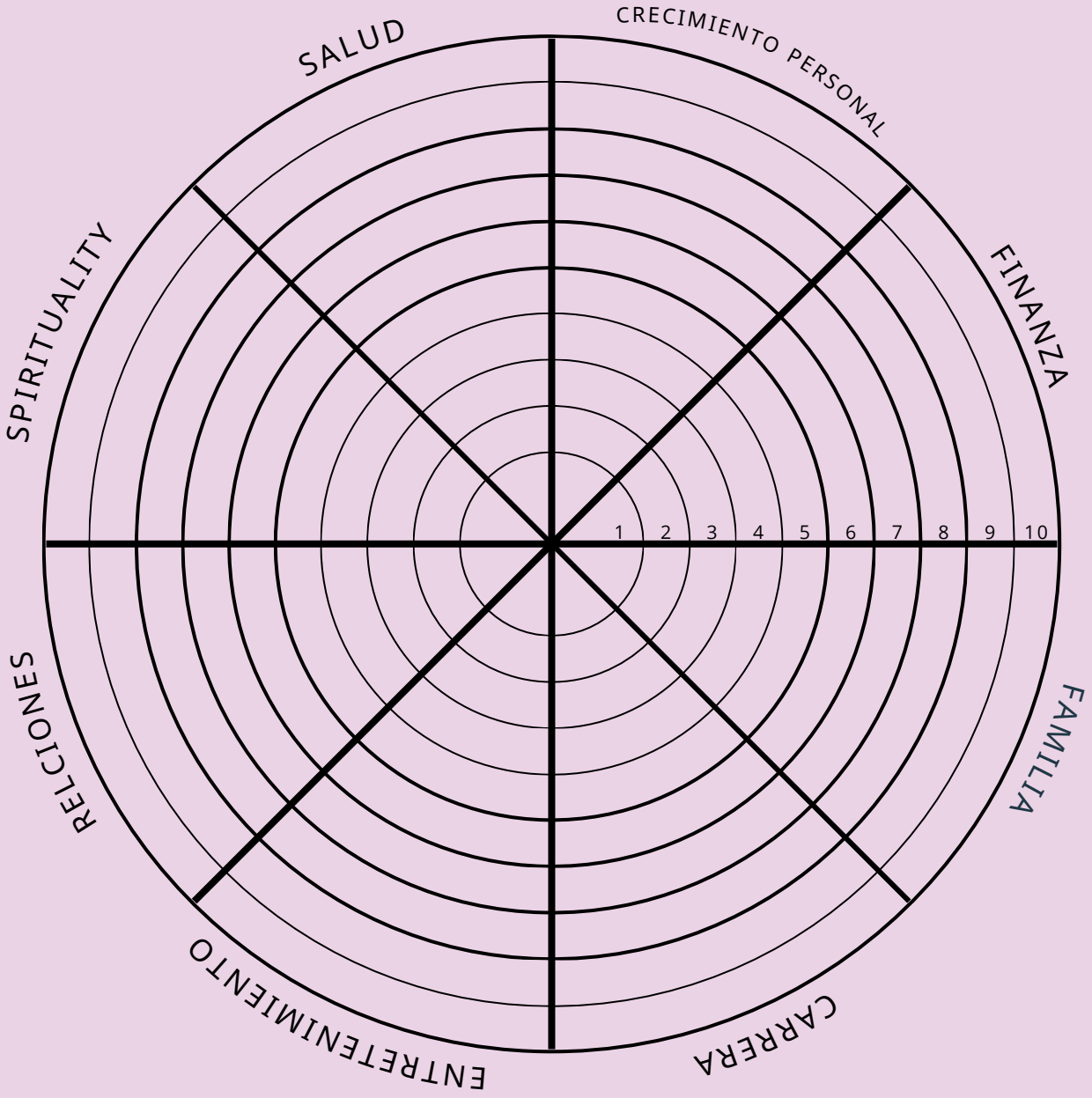
- **Analiza el resultado:** Observa la figura resultante. Las áreas donde la puntuación es más baja indican dónde podrías enfocarte para hacer cambios.

- **Prioriza áreas para el cambio:** Elige una o dos áreas con puntuaciones bajas que sean más importantes para ti y que desees mejorar.

- **Desarrolla un plan de acción**:
  - Objetivo: Define qué quieres lograr en esa área.
  - Pasos concretos: Identifica pasos específicos que puedes tomar para mejorar esa área.
  - Recursos y apoyo: Considera qué recursos necesitas y quién puede apoyarte en este proceso.
  - Plazos: Establece plazos para revisar tu progreso.

- **Monitorea y ajusta:** Revisa periódicamente tu progreso y ajusta tu plan según sea necesario.

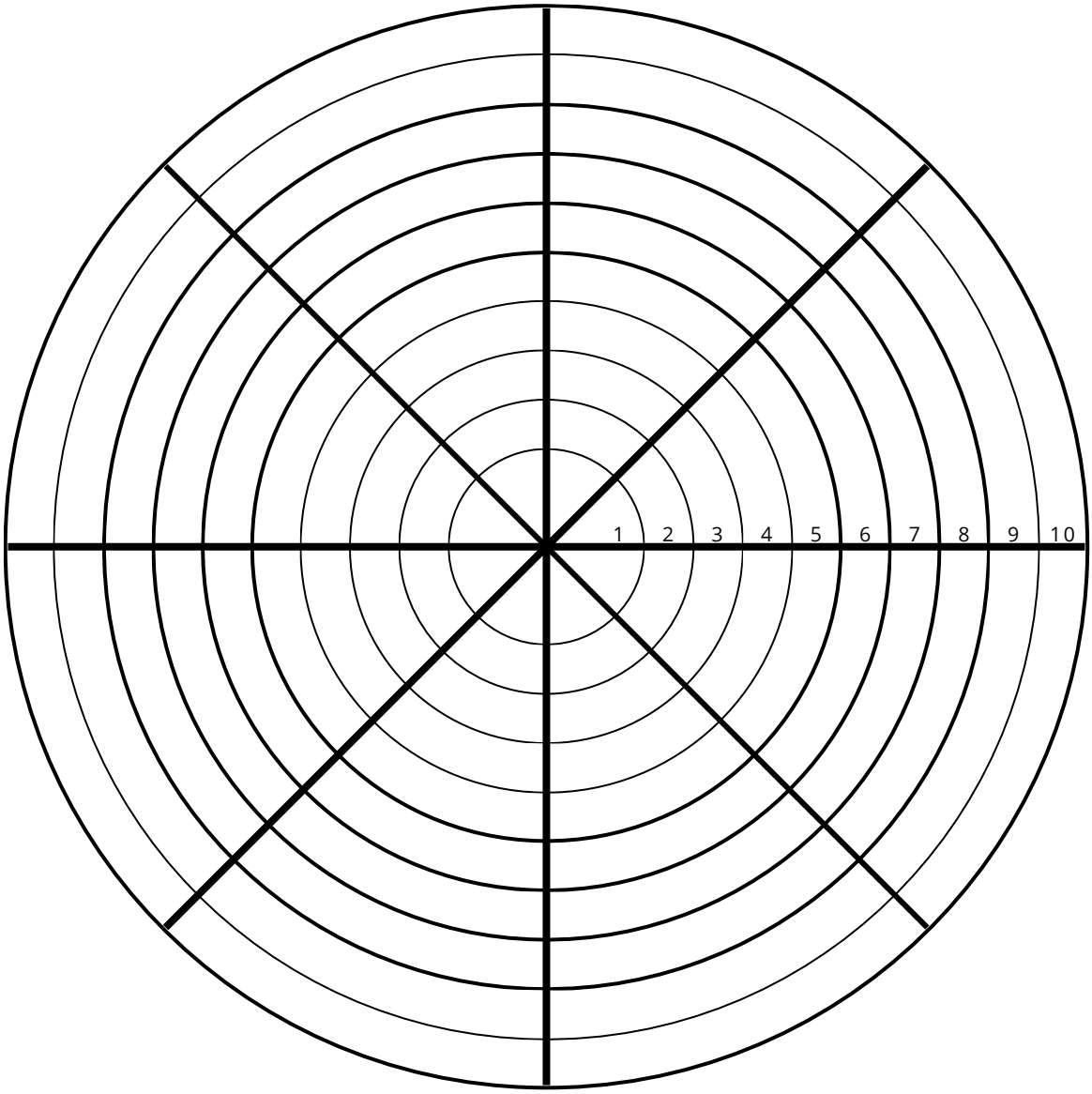
Rueda de la vida



Principales Categorias

Notas

Rueda de la vida



Principales Categorias

Notas

/ /

Convirtiéndote en un proveedor de posibilidades. ¡Disfruta al máximo!

Mis notas