

**CUADERNO DE EJERCICIOS:**

# **PLANIFICA TU ÉXITO**

Herramientas prácticas para  
organizar tu tiempo, alcanzar tus  
metas y desbloquear tu potencial.



---

## Bienvenida:

Este cuaderno no es solo un documento. Es tu herramienta para transformar tus ideas en acciones concretas y tus sueños en logros. Acompáñame en este proceso, porque hoy comienza tu cambio.

---



1

## ¿DÓNDE ESTÁS AHORA?

---

1. ¿Cómo describirías tu situación actual?

- ¿Qué te funciona bien?
- ¿Qué te está frenando?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué crees que te falta para avanzar hacia tus objetivos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**Escribe tus metas siguiendo el método SMART:**

- Específica: ¿Qué quieres lograr exactamente?
- Medible: ¿Cómo sabrás que lo has logrado?
- Alcanzable: ¿Es realista?
- Relevante: ¿Por qué es importante para ti?
- Temporal: ¿Cuándo quieres alcanzarlo?

**Formato para completar:**

- Meta:

.....

.....

.....

.....

.....

- Plazo:

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Por qué es importante?:

.....

.....

.....

.....

.....



Dibuja una tabla para planificar tu semana ideal

	Mañana	Tarde	Noche
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

**Reflexión:**

¿Cómo puedes incluir tiempo para lo que realmente importa?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué distracciones necesitas eliminar?

.....

.....

.....

.....

.....



1. Escribe 3 cosas que son realmente importantes para ti (personal y profesional).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Estás dedicando tiempo suficiente a estas tareas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Cómo puedes asegurarte de priorizarlas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1. ¿Qué obstáculos podrías enfrentar al implementar este plan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Cómo podrías superarlos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







---

¡Felicidades por llegar hasta el final!

Ahora tienes las herramientas necesarias para planificar un nuevo año lleno de éxitos. Este cuaderno no es solo un ejercicio, es el inicio de un camino hacia tus metas y sueños.

Recuerda, la planificación es el primer paso, pero la acción es lo que marcará la diferencia. Si tienes alguna pregunta o necesitas apoyo, no dudes en escribirme a [info@yolandarosado.com](mailto:info@yolandarosado.com)

Estoy aquí para ayudarte a cumplir todo lo que te propones.

¡Haz que este sea tu mejor año! 🌟

Un abrazo,

Yolanda

---

