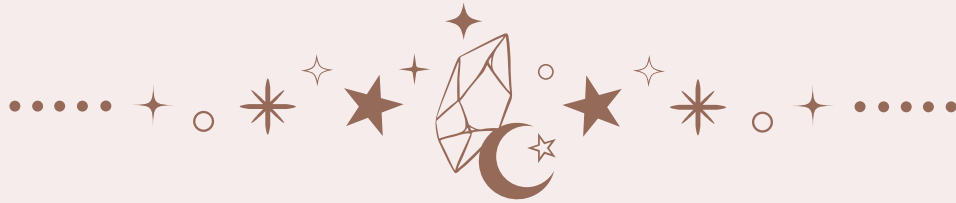


MIS PROPÓSITOS Y SUEÑOS PARA EL AÑO NUEVO



CRISTALES DE PAZ

@cristalesdepaz www.cristalesdepaz.com



3. Definiendo Metas Específicas y Accionables

- Para cada sueño, define metas claras y específicas usando el método SMART*:

*(Ejemplo: En lugar de decir “Ahorrar dinero”, escribe “Ahorrar \$100 al mes durante 12 meses” (*que sea específico, medible, lograble, realista y debes indicar el tiempo)).*

- Meta 1:

- Meta 2:

- Meta 3:

4. Plan de Acción

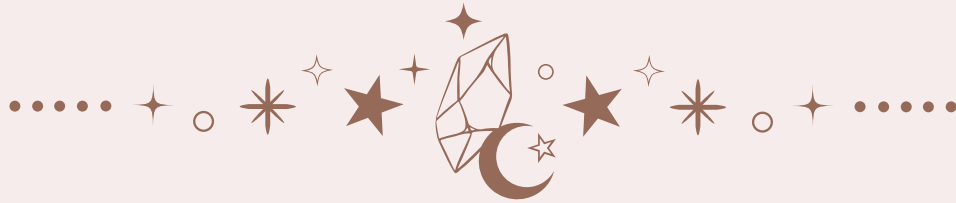
- ¿Qué pasos necesito tomar para alcanzar cada meta?

(Escribe acciones concretas para cada meta. Ejemplo: “Abrir una cuenta de ahorros, establecer un presupuesto mensual, reducir gastos innecesarios”).

- Paso 1:

- Paso 2:

- Paso 3:



5. Recursos y Apoyo

- ¿Qué herramientas o recursos necesito? (Ejemplo: libros, cursos, mentores).

- ¿Quién puede apoyarme en este camino? (Ejemplo: familiares, amigos, coach).

6. Obstáculos Potenciales y Soluciones

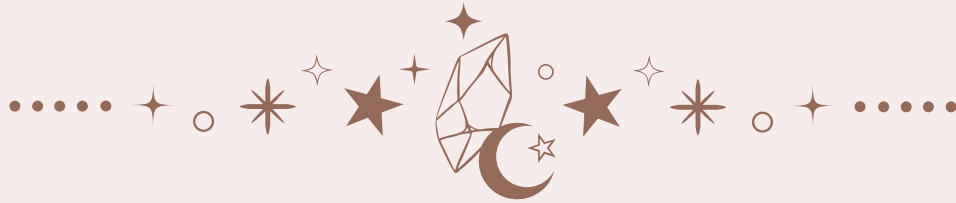
- ¿Qué podría interponerse en el camino? (*Ejemplo: falta de tiempo, procrastinación*).

- ¿Cómo puedo superar esos obstáculos? (*Ejemplo: “Usar un calendario, establecer recordatorios”*).

7. Creando Hábitos que Me Acerquen a Mis Sueños

- ¿Qué hábitos diarios/semanales debo adoptar para lograr mis metas?

(*Ejemplo: “Meditar 10 minutos diarios, planificar mi semana los domingos, ahorrar un porcentaje de cada ingreso”*).



8. Medición y Revisión

- ¿Con qué frecuencia revisaré mi progreso?

(Ejemplo: “Una vez al mes reflexionaré sobre mis avances y ajustaré mi plan si es necesario”).

- ¿Cómo celebraré mis logros? *(Ejemplo: “Me recompensaré con algo especial al completar una meta importante”).*

9. Mi Mantra o Afirmación para el Año Nuevo

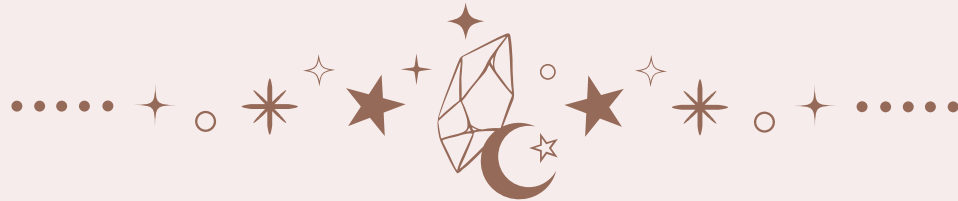
(Ejemplo: “Estoy abierta/o a recibir abundancia, amor y oportunidades en mi vida. Soy capaz de lograr todo lo que me propongo”).

10. Tabla para Seguimiento de Propósitos

(Puedes usar esta tabla mensual para marcar el cumplimiento de tus metas y hábitos.)



MES	META 1- PROGRESO	META 2 PROGRESO	META 3 PROGRESO	NOTAS
ENERO				
FEBRERO				
MARZO				
ABRIL				
MAYO				
JUNIO				
JULIO				
AGOSTO				
SEPT.				
OCTUBRE				
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				



11. Visión Board- Agrega imágenes, palabras clave o dibujos que representen tus sueños- También puedes colocar mensajes motivadores o citas que te inspiren a seguir adelante