



www.benhiguerola.net

Enero

Crea tu Ritual Matutino que contribuya a mantener una buena energía y tu enfoque durante tu día

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
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				

MI META

MI AFIRMACIÓN

MI LIBRO

MI PELI / VIDEO

MI FORMACIÓN

MI NUEVO HÁBITO

MI LOGRO

Febrero

Asigna tiempo durante tus semanas para trabajar en tu autoconocimiento; para tomar consciencia sobre lo que le da sentido a tu vida, reconocer bloqueos internos (creencias, emociones) que puedan impedir que alcances tus sueños

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
			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				

MI META

MI AFIRMACIÓN

MI LIBRO

MI PELI / VIDEO

MI FORMACIÓN

MI NUEVO HÁBITO

MI LOGRO

Marzo

Agrega hábitos en tu vida que apunten a tu buena salud,
así como a fomentar tu disciplina

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
			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		

MI META

MI AFIRMACIÓN

MI LIBRO

MI PELI / VIDEO

MI FORMACIÓN

MI NUEVO HÁBITO

MI LOGRO

Abril

Crea un sistema de productividad que se ajuste a tu Estilo de Vida, y no tú al sistema de productividad.

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
						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						

MI META

MI AFIRMACIÓN

MI LIBRO

MI PELI / VIDEO

MI FORMACIÓN

MI NUEVO HÁBITO

MI LOGRO

Mayo

Cuida tus espacios de trabajo, limpia y organiza tus cosas de manera práctica y funcional; no lo hagas sólo en función a lo bonito que luzca

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	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			
MI META	MI AFIRMACIÓN	MI LIBRO	MI PELI / VIDEO	MI FORMACIÓN	MI NUEVO HÁBITO	MI LOGRO

Junio

Y llegamos a mitad de año, revisa tus Metas, asegúrate que sean específicas y estén alineadas a tus valores; dale también una revisión a tus planes de acción, recuerda asignar momentos de celebración durante tu trayecto

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
				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	

MI META

MI AFIRMACIÓN

MI LIBRO

MI PELI / VIDEO

MI FORMACIÓN

MI NUEVO HÁBITO

MI LOGRO

Julio

Quando sientas que tantos pendientes y frentes abiertos te abruman, vacíalo todo en un papel y escríbelos todos; verás que será más ágil encontrar opciones de gestionarlas. Cuando dejamos todo en la cabeza nos liamos fácilmente

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
						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					

MI META

MI AFIRMACIÓN

MI LIBRO

MI PELI / VIDEO

MI FORMACIÓN

MI NUEVO HÁBITO

MI LOGRO

Agosto

Revisa a qué le estás dando más tiempo a tu día a día; ¿son imprevistos o son las actividades realmente importantes para ti, es decir, aquellas que te acercan a aquello que quieres lograr?

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
		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		

MI META

MI AFIRMACIÓN

MI LIBRO

MI PELI / VIDEO

MI FORMACIÓN

MI NUEVO HÁBITO

MI LOGRO

Setiembre

Revisa tus distractores ¿Cuáles son? Cómo puedes gestionarlos para que no te impidan alcanzar tus metas?

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
					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

MI META

MI AFIRMACIÓN

MI LIBRO

MI PELI / VIDEO

MI FORMACIÓN

MI NUEVO HÁBITO

MI LOGRO

Octubre

Y entramos al último trimestre!! Haz una revisión de tus avances. Recuerda que para cada proyecto que tengas, es clave disgregarlo en pasos pequeños: una meta en actividades, un proyecto en sub-áreas y/o tareas etc. Definir tu meta y/o proyecto y subdividirla en tareas más pequeñas te ayudará a conseguirlo. Ah! al redactar tus tareas recuerda comenzar con un "verbo" en infinitivo (hacer, visitar, llamar, formular, etc.)

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
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				

MI META

MI AFIRMACIÓN

MI LIBRO

MI PELI / VIDEO

MI FORMACIÓN

MI NUEVO HÁBITO

MI LOGRO

Noviembre

Recuerda asignar bloques de tiempo en tu calendario semanal según los temas y/o áreas a las que quieres dedicarle tiempo de calidad

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
			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		

MI META

MI AFIRMACIÓN

MI LIBRO

MI PELI / VIDEO

MI FORMACIÓN

MI NUEVO HÁBITO

MI LOGRO

Diciembre

Llegamos al último mes del año, tiempo de celebración; haz una revisión de tu año: ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó?
¿Cómo puedes mejorarlo? ¿Qué obstáculos has encontrado en el camino? ¿Cómo puedes gestionarlos?...y sobre todo:
¡Agradece tanto los logros como los aprendizajes!

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
					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						

MI META

MI AFIRMACIÓN

MI LIBRO

MI PELI / VIDEO

MI FORMACIÓN

MI NUEVO HÁBITO

MI LOGRO

www.benhiguerola.net