Planeación de metas y objetivos semestrales

	¿Cuál es mć meta? ¿Cómo qućero que sea esta área de mć vćda?	¿Por qué lo qućero lograr? ¿Cómo me voy a sentćr? ¿Cómo cambćará mć vćda?	¿Qué tengo que cambćar para lograrlo? ¿Qué mentalćdad tengo que tener? ¿Qućén debo ser?	¿Qué tareas, actćvćdades y hábćtos me llevarán a logarlo?
Salud y cućdado de tu cuerpo				
Cućdado emocćonal y espćrćtual				
Relacćón amorosa				
Amćgos y famćlća				
Trabajo y carrera				
Fćnanzas y economía				
Hobbćes y esparcćmćento				

PLANEACIÓN MENSUAL

Plantéate varias metas y elije la más importantes a cumplir este mes.

META #1

¿Cuál es mi meta a lograr? ¿Quién quiero ser o en quién quiero convertirme?

¿Por qué es importante lograrlo? ¿Qué pierdo si no lo hago?

¿Qué tengo que hacer para lograrlo? ¿Qué actividades o acciones tengo que tomar? ¿Qué hábitos tengo que adoptar?

META #2

¿Cuál es mi meta a lograr? ¿Quién quiero ser o en quién quiero convertirme?

¿Por qué es importante lograrlo? ¿Qué pierdo si no lo hago?

¿Qué tengo que hacer para lograrlo? ¿Qué actividades o acciones tengo que tomar? ¿Qué hábitos tengo que adoptar?

META #3

¿Cuál es mi meta a lograr? ¿Quién quiero ser o en quién quiero convertirme?

¿Por qué es importante lograrlo? ¿Qué pierdo si no lo hago?

¿Qué tengo que hacer para lograrlo? ¿Qué actividades o acciones tengo que tomar? ¿Qué hábitos tengo que adoptar?

META #4

¿Cuál es mi meta a lograr? ¿Quién quiero ser o en quién quiero convertirme?

¿Por qué es importante lograrlo? ¿Qué pierdo si no lo hago?

¿Qué tengo que hacer para lograrlo? ¿Qué actividades o acciones tengo que tomar? ¿Qué hábitos tengo que adoptar?

PLANEACIÓN SEMANAL

¿Cuál es mi objetivo para esta semana?

¿Qué actividades haré esta semana para lograr mi objetivos?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Tareas importantes

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

LUNES

Fecha _____

¿Cuál es mi intención de este día?

Afirmación del día

¿Qué puedo hacer para sentirme bien el día de hoy?

¿Qué me hizo sentir muy bien el día de hoy?

¿Cuáles fueron mis logros?

¿Qué puedo hacer para mejorar el día de mañana?

Hábitos que logré hacer el día de hoy

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

¿Qué aprecio y agradezco?

¿En qué estoy mejorando?

Lista de tareas importantes

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

MARTES

Fecha _____

¿Cuál es mi intención de este día?

Afirmación del día

¿Qué puedo hacer para sentirme bien el día de hoy?

¿Qué me hizo sentir muy bien el día de hoy?

¿Cuáles fueron mis logros?

¿Qué puedo hacer para mejorar el día de mañana?

Hábitos que logré hacer el día de hoy

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

¿Qué aprecio y agradezco?

¿En qué estoy mejorando?

Lista de tareas importantes

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

MIÉRCOLES

Fecha _____

¿Cuál es mi intención de este día?

Afirmación del día

¿Qué puedo hacer para sentirme bien el día de hoy?

¿Qué me hizo sentir muy bien el día de hoy?

¿Cuáles fueron mis logros?

¿Qué puedo hacer para mejorar el día de mañana?

Hábitos que logré hacer el día de hoy

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

¿Qué aprecio y agradezco?

¿En qué estoy mejorando?

Lista de tareas importantes

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

JUEVES

Fecha _____

¿Cuál es mi intención de este día?

Afirmación del día

¿Qué puedo hacer para sentirme bien el día de hoy?

¿Qué me hizo sentir muy bien el día de hoy?

¿Cuáles fueron mis logros?

¿Qué puedo hacer para mejorar el día de mañana?

Hábitos que logré hacer el día de hoy

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

¿Qué aprecio y agradezco?

¿En qué estoy mejorando?

Lista de tareas importantes

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

VIERNES

Fecha _____

¿Cuál es mi intención de este día?

Afirmación del día

¿Qué puedo hacer para sentirme bien el día de hoy?

¿Qué me hizo sentir muy bien el día de hoy?

¿Cuáles fueron mis logros?

¿Qué puedo hacer para mejorar el día de mañana?

Hábitos que logré hacer el día de hoy

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

¿Qué aprecio y agradezco?

¿En qué estoy mejorando?

Lista de tareas importantes

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

SáBADO

Fecha _____

¿Cuál es mi intención de este día?

Afirmación del día

¿Qué puedo hacer para sentirme bien el día de hoy?

¿Qué me hizo sentir muy bien el día de hoy?

¿Cuáles fueron mis logros?

¿Qué puedo hacer para mejorar el día de mañana?

Hábitos que logré hacer el día de hoy

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

¿Qué aprecio y agradezco?

¿En qué estoy mejorando?

Lista de tareas importantes

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

Domingo

Fecha _____

¿Cuál es mi intención de este día?

Afirmación del día

¿Qué puedo hacer para sentirme bien el día de hoy?

¿Qué me hizo sentir muy bien el día de hoy?

¿Cuáles fueron mis logros?

¿Qué puedo hacer para mejorar el día de mañana?

Hábitos que logré hacer el día de hoy

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

¿Qué aprecio y agradezco?

¿En qué estoy mejorando?

Lista de tareas importantes

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

EVALUACIÓN SEMANAL

En escala del 1al 10 ¿Cómo me sentí esta semana?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Cuáles fueron mis victorias durante la semana? ¿Qué me hizo sentir bien?

¿Qué cosas no me gustaron? y ¿Cómo podría mejorarlas?

¿Logré cumplir mis objetivos? Si no, ¿qué puedo hacer para lograrlos? Sí si, ¿qué fue lo que hice para lograrlo?

¿Qué estilo de vida estoy comprometido a crear en este momento?

Hábitos que logré mantener en la semana	L	M	Mi	J	V	S	D

¿Cómo me siento con mi nuevo estilo de vida, con la adopción de nuevos hábitos?

¿Qué puedo hacer para seguir mejorando ?

¿Qué puedo hacer la próxima semana que me haga sentir bien y que me ayude a seguir creando mi nuevo estilo de vida?