

MANIFESTACIÓN

DÍA:

VISUALIZACIÓN

YO QUIERO
MANIFESTAR

VEO

TENGO

SIENTO

CREENCIAS LIMITANTES DE LO QUE
NECESITO DESHACERME

LISTA DE COSAS POR HACER

MI AFIRMACIÓN DIARIA

PLAN DE ACCIÓN

MI PETICIÓN AL UNIVERSO

JOURNAL MATUTINO

(RECUERDA)

ADÉNTRATE EN LA PRÁCTICA DE UN DIARIO MATUTINO ENFOCADO: UNA HERRAMIENTA PODEROSA QUE PUEDE TRANSFORMAR POSITIVAMENTE TU MENTALIDAD Y BIENESTAR FÍSICO

DÍA:

MES:

AÑO:

AFIRMACIÓN DEL DÍA:

OBJETIVO DEL DÍA:

TAREAS DEL DÍA:

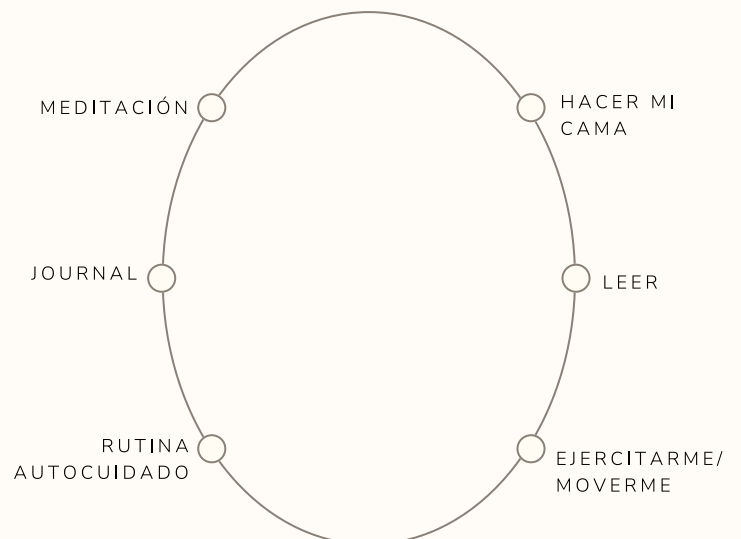
- _____
- _____
- _____

(PENSAMIENTOS)

ESTABLECE INTENCIONES DE CLARIDAD, VITALIDAD Y PAZ INTERIOR Y SIENTE EL IMPACTO POSITIVO DURANTE TODO EL DÍA

(LISTA DE RITUALES MATUTINOS)

ENCAMINA TU ENERGÍA HACIA UN COMIENZO CON PROPÓSITO



JOURNAL

DÍA:

MES:

AÑO:

HACER JOURNALING ES LA PRÁCTICA DE ESCRIBIR REGULARMENTE EN UN DIARIO PARA PLASMAR TUS PENSAMIENTOS, EMOCIONES, EXPERIENCIAS Y REFLEXIONES. ES UNA HERRAMIENTA PODEROSA DE AUTOCONOCIMIENTO, ORGANIZACIÓN MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL. NO EXISTEN REGLAS ESTRICTAS: PUEDES ESCRIBIR LO QUE SIENTAS O NECESITES EN ESE MOMENTO, YA SEA UN FLUJO DE IDEAS, METAS, AGRADECIMIENTOS O SIMPLEMENTE LO QUE TE PASÓ EN EL DÍA

PLANIFICADOR DIARIO

DÍA:

MES:

AÑO:

AGENDA DE HOY

05:00 _____

06:00 _____

07:00 _____

08:00 _____

09:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

TOP 5 DE PRIORIDADES DEL DÍA

AGUA POR DÍA



1L

2L

3L

LLAMADAS/ JUNTAS/ MAILS

AGRADECE UNA COSA QUE TE HIZO FELIZ HOY

METAS DEL MES

META 1

DÍA DE COMIENZO:

DÍA DE TERMINO:

PASOS A SEGUIR

NOTAS

- _____
- _____
- _____

META 2

DÍA DE COMIENZO:

DÍA DE TERMINO:

PASOS A SEGUIR

NOTAS

- _____
- _____
- _____

META 3

DÍA DE COMIENZO:

DÍA DE TERMINO:

PASOS A SEGUIR

NOTAS

- _____
- _____
- _____

PLANIFICADOR DE GRATITUD

(RECUERDA)

CULTIVAR LA GRATITUD ES UNA PRÁCTICA PODEROSA QUE PUEDE IMPACTAR POSITIVAMENTE TU MENTALIDAD Y BIENESTAR GENERAL

DÍA:

MES:

AÑO:

AFIRMACIONES DEL DÍA:

INSPIRACIONES DEL DÍA:

AGRADEZCO POR:

ESTADO DE ÁNIMO:

(CÓMO ME SIENTO)

ESTABLECE UNA CONEXIÓN CON TUS TRES MUNDOS (MENTAL/FÍSICO/ESPIRITUAL). PON UNA INTENCIÓN PARA CADA UNO Y COMPARTE CÓMO TE SIENTES

MENTAL

FÍSICO

ESPIRITUAL



DIRARIO DE MINDFULNESS

DÍA:

MES:

AÑO:

SENTIMIENTOS

INCOMODIDADES

LECCIONES

RASTREADOR DE MINDFULNESS

CUIDADO PERSONAL	1	2	3	4	5
------------------	---	---	---	---	---

NUTRICIÓN	1	2	3	4	5
-----------	---	---	---	---	---

EJERCICIO	1	2	3	4	5
-----------	---	---	---	---	---

SUEÑO	1	2	3	4	5
-------	---	---	---	---	---

PRODUCTIVIDAD	1	2	3	4	5
---------------	---	---	---	---	---

ESTOY ORGULLOSA/O DE

VISION BOARD

UN VISION BOARD (O TABLERO DE VISIÓN) ES UNA HERRAMIENTA VISUAL QUE TE AYUDA A CLARIFICAR, ENFOCAR Y MANIFESTAR TUS METAS Y SUEÑOS. SE TRATA DE UN COLLAGE DE IMÁGENES, PALABRAS, FRASES O ELEMENTOS QUE REPRESENTAN LO QUE DESEAS ATRAER A TU VIDA. ESTE TABLERO FUNCIONA COMO UN RECORDATORIO CONSTANTE DE TUS OBJETIVOS Y PUEDE MOTIVARTE A TRABAJAR HACIA ELLOS

DÍA:

MES:

AÑO:

¿PARA QUÉ SIRVE UN VISION BOARD?

CLARIDAD: AYUDA A DEFINIR LO QUE REALMENTE QUIERES EN DISTINTAS ÁREAS DE TU VIDA (PERSONAL, PROFESIONAL, EMOCIONAL, ETC.). MOTIVACIÓN: MANTIENE TUS METAS AL FRENTE DE TU MENTE, INSPIRÁNDOTE A TOMAR ACCIONES DIARIAS. LEY DE ATRACCIÓN: MUCHAS PERSONAS CREEN QUE VISUALIZAR TUS SUEÑOS CON FRECUENCIA PUEDE ATRAER LAS OPORTUNIDADES NECESARIAS PARA LOGRARLOS

SALUD

VIAJES

TRABAJO/ESTUDIOS

FINANZAS

RELACIONES/FAMILIA/
PAREJA/ AMIGOS

ESPIRITUALIDAD

RASTREADOR DE HÁBITOS ANUAL

AÑO:

ENERO

HÁBITO:



FEBRERO

HÁBITO:



MARZO

HÁBITO:



ABRIL

HÁBITO:



MAYO

HÁBITO:



JUNIO

HÁBITO:



PENSAMIENTOS SEMESTRALES

RASTREADOR DE HÁBITOS ANUAL

AÑO:

JULIO HÁBITO:

AGOSTO HÁBITO:

SEPTIEMBRE HÁBITO:

OCTUBRE HÁBITO:

NOVIEMBRE HÁBITO:

DICIEMBRE HÁBITO:

PENSAMIENTOS SEMESTRALES

