

El año por delante



VIBRACIONES
[mágicas]

2022 «|» 2023

Cuaderno para planear el año

¿Qué es esto?

Este cuaderno te ayudará a repasar el año pasado y a planear el año que tienes por delante.

¿Por qué es bueno para mí?

Planear el año es una buena costumbre. Te puede ayudar a reconocer mejor tus éxitos y tristezas, y ver la cantidad de cosas que suceden en un año. Aprender del pasado ayuda a planear el futuro, para no caer en los mismos patrones y sentir mayor control de tu vida.

¿Qué necesito?

Versión 1 (versión individual)

- al menos tres horas sin interrupciones (para reflexionar sobre el pasado)
- al menos una hora sin interrupciones (para planear el año)
- un calendario del año pasado
- una versión impresa de este cuaderno
- sinceridad y transparencia
- una selección de tus lapiceros favoritos

Versión 2 (en grupo)

- un grupo de personas motivadas (2-10 personas)
- al menos tres horas de tiempo creativo.
- un calendario del año pasado
- una versión impresa de este cuaderno
- sinceridad y transparencia
- una selección de tus lapiceros favoritos

Prepárate

Acomódate.

Pon música relajante.

Prepárate una bebida caliente.

Deja a un lado tus expectativas.

Cuando estés listo, empieza.

El año pasado

Revisa tu calendario

Revisa semana por semana el calendario del año pasado. Si ves un evento importante, reunión familiar, encuentro con amigos o proyecto importante, escríbelo aquí.

El año pasado

Sobre esto trataba mi año pasado

¿Cuáles fueron los aspectos más decisivos en las siguientes áreas*? ¿Cuáles fueron los acontecimientos más importantes? Resúmelos en unas pocas palabras.

Vida privada y familiar

Trabajo, estudios, vida profesional

Pertenencias (casa, objetos)

Relajación, aficiones, creatividad

Amigos, comunidad

Salud, estado físico

Intelectual

Emocional, espiritual

Finanzas

Lista de deseos pendientes**

* Los aspectos que elijas definen lo que es importante para ti.

** En caso hayas logrado algo este año que siempre deseaste.

El año pasado

Seis frases sobre el año pasado

La decisión más sabia que tomé...

La lección más importante que aprendí...

El mayor riesgo que asumí...

La mayor sorpresa del año fue.....

La cosa más importante que hice para otros....

El logro más grande...

El año pasado

Seis preguntas sobre el año pasado

¿De qué estás más orgulloso?

¿Qué tres personas han tenido el mayor efecto en ti?

¿En qué tres personas has tenido el mayor efecto tú?

¿Qué no pudiste terminar?

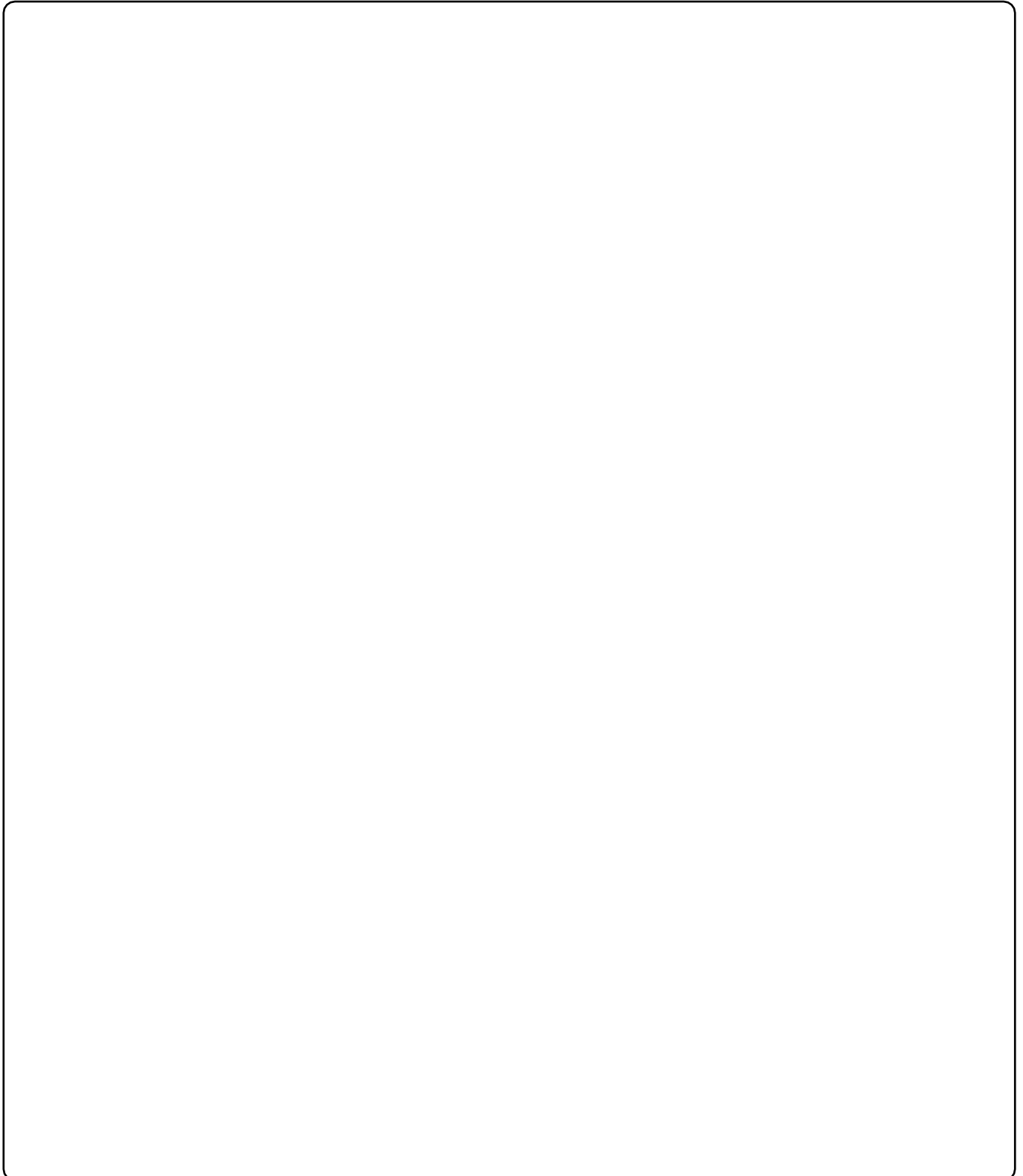
¿Cuál es la mejor cosa que has descubierto sobre ti mismo?

¿Cuál es la cosa por la que te sientes más agradecido?

El año pasado

Los mejores momentos

Describe los momentos más grandes y memorables, los más alegres del año que acaba. Dibújalos en esta hoja. ¿Qué sentiste? ¿Con quién estabas? ¿Qué hacías? ¿Qué olores, sonidos o sabores recuerdas?



El año pasado

Mis tres mayores logros

Escribe tus tres mayores logros aquí.

¿Qué has hecho para alcanzar estos éxitos?

¿Quiénes te ayudaron a alcanzar estos éxitos? ¿Cómo?

Mis tres mayores desafíos

Escribe tus tres mayores desafíos del año pasado aquí.

¿Quién o qué te ayudó a superarlos?

¿Qué has aprendido de ti mismo mientras superabas estos desafíos?

El año pasado

Perdón

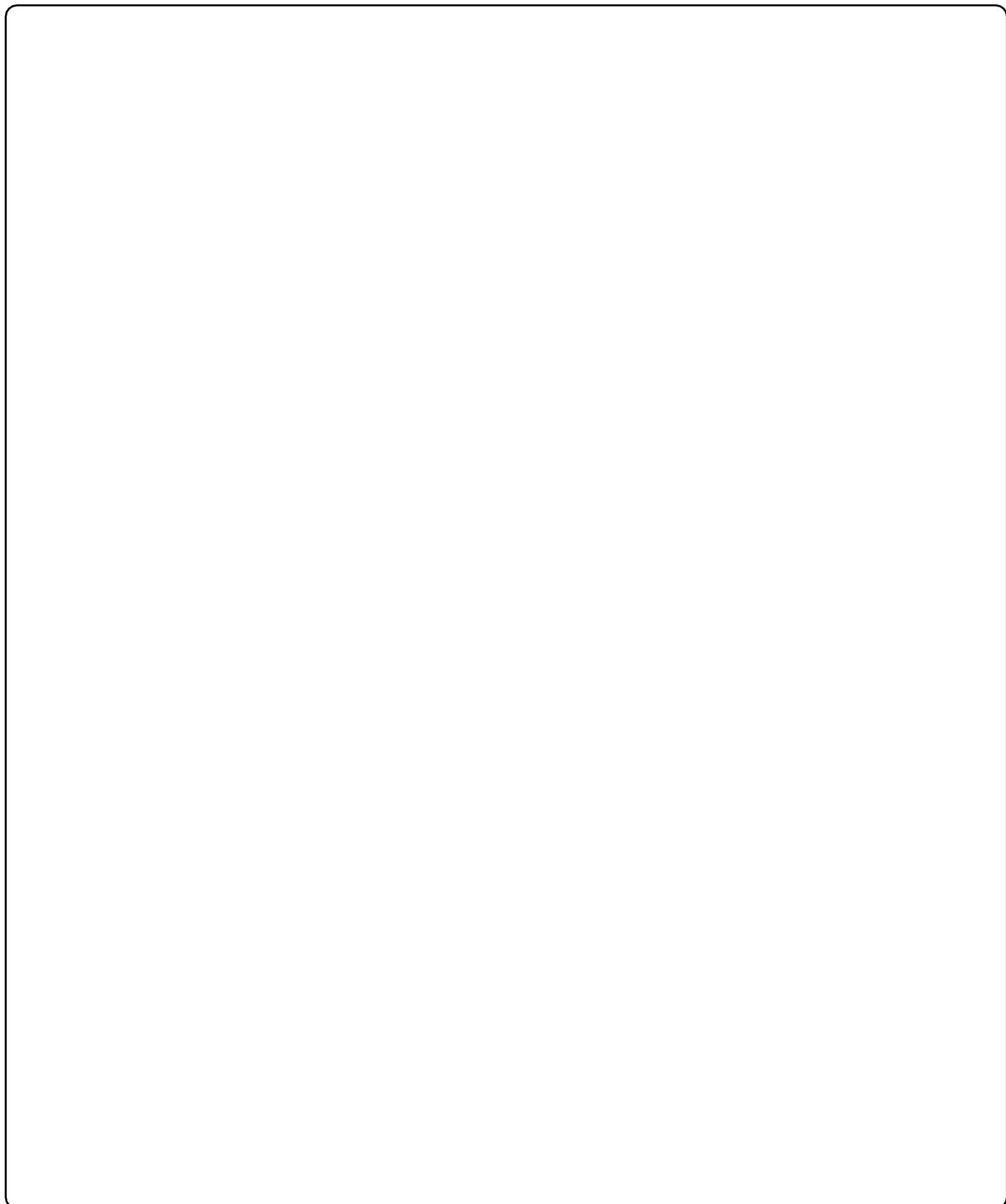
¿Pasó algún evento el año pasado que necesita ser perdonado? ¿Alguna acción o palabras que te hirieron? ¿O alguna razón por la que estés enfadado contigo mismo? Escríbelo aquí. Hazte un favor y perdona.*

* Si todavía no estás preparado a perdonar, escríbelo de todas formas. Hacerlo ayuda.

El año pasado

Soltar

¿Hay algo más que necesites decir? ¿Hay algo que necesites dejar ir antes de iniciar tu nuevo año? Dibuja o escribe, reflexiona sobre ello y luego déjalo ir.



El año pasado

El año pasado en tres palabras

Elije las tres palabras que caracterizaron tu año pasado.

El libro de mi año pasado

Se escribió un libro sobre tu vida durante el año pasado*. Escribe su título.

* Discúlpanos si nos equivocamos y en tu caso se hiciera una película.

Despedida del año pasado

Si ha quedado algo que quieres escribir o hay alguien de quien te quieras despedir, hazlo ahora.

Has terminado con el año pasado.

Has terminado la primera parte.

Respira profundo.

Descansa un poco.

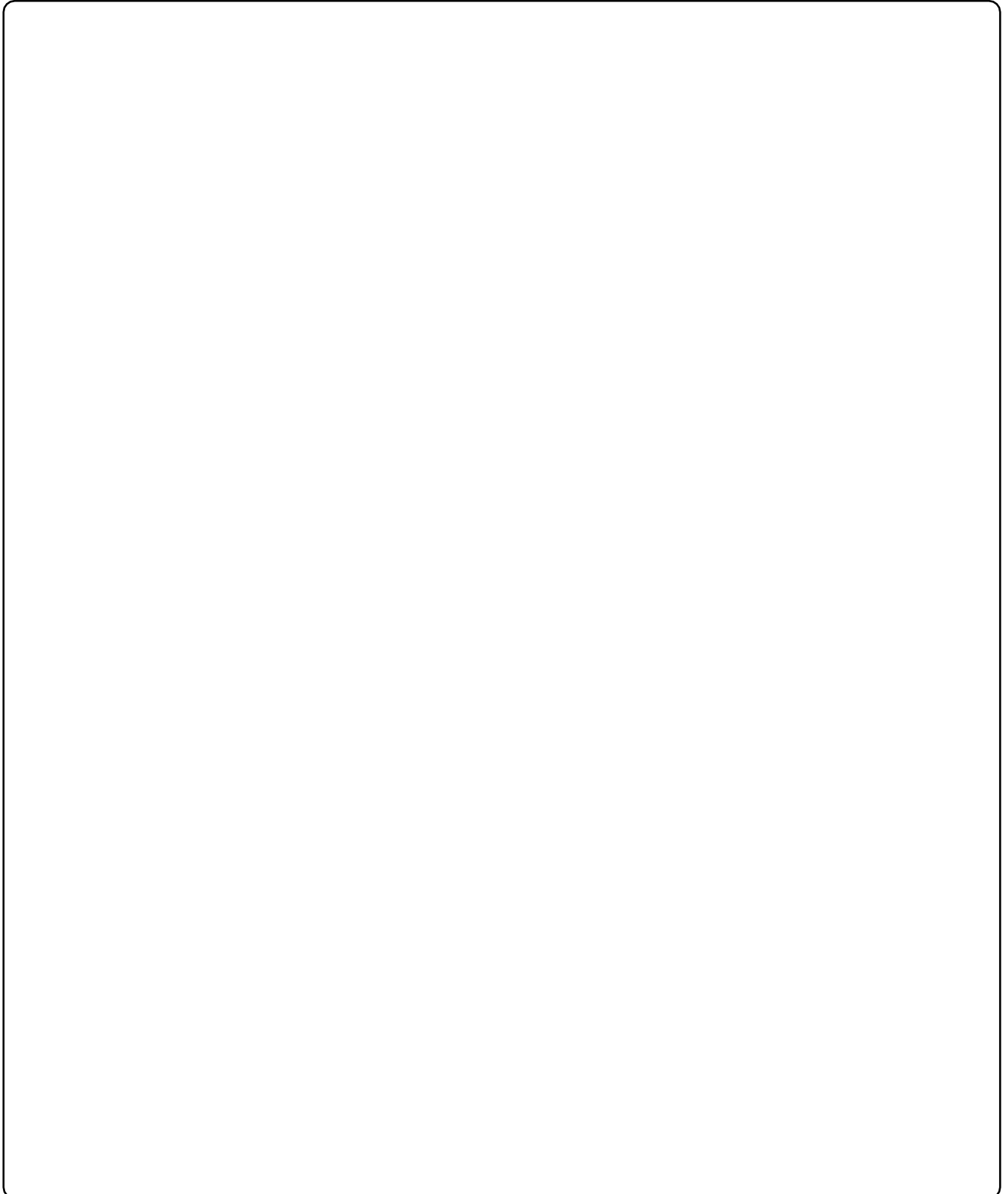
El año por delante

2023

El año por delante

Atrévete a soñar en grande.

¿Qué aspecto tiene el año que viene para ti? ¿Cuál es el escenario ideal? ¿Por qué será bueno? Escribe, dibuja, líbrate de tus expectativas y sueña.



El año por delante

Sobre esto tratará el año que viene para mí

Define los aspectos más importantes del año que viene en las siguientes áreas*. ¿Cuáles van a ser los hechos más importantes? Resúmelos en unas pocas palabras.

Vida privada y familiar

Trabajo, estudios, vida profesional

Pertenencias (casa, objetos)

Relajación, aficiones, creatividad

Amigos, comunidad

Salud, estado físico

Intelectual

Emocional, espiritual

Finanzas

Lista de deseos pendientes**

* Sigo evitando las definiciones exactas, haz que tenga el sentido que tú necesitas.

** Aquí puedes listar los logros que quieres alcanzar eventualmente.

El año por delante

Los mágicos tríos para el año que viene

Estas tres cosas me van a gustar de mí mismo.

Estoy listo para desprenderme de estas tres cosas.

Estas son las tres cosas que más deseo lograr.

Éstas son las tres personas en las que me puedo apoyar en los momentos difíciles.

Estas tres novedades voy a atreverme a descubrir.

Tendré la fuerza de decir a estas tres cosas que «no».

El año por delante

Los mágicos tríos para el año que viene

Con estas tres cosas voy a hacer mi alrededor más acogedor.

Voy a hacer estas tres cosas cada mañana.

Con estas tres cosas me voy a mimar habitualmente.

Voy a visitar los siguientes tres lugares.

De estas tres maneras voy a conectar más con las personas que quiero.

Con los siguientes tres regalos voy a premiar mis propios éxitos.

El año por delante

Seis frases sobre el año que me espera

Este año no procrastinaré más en...

Este año voy a sacar la mayor cantidad de energías de...

Este año voy a ser más valiente cuando...

Este año, voy a decir «sí» cuando...

Este año me aconsejo...

Este año será especial para mí porque...

El año por delante

Mi palabra para el año que inicia

Elije una palabra que simbolice y defina el año que inicia. Puedes regresar a esta palabra para que te de fuerzas y recuerdes no dejar de lado tus sueños.

Deseo secreto

Deja volar tu imaginación. ¿Cuál es tu deseo secreto para el año que viene?

Has completado la planificación del año.

El año por delante

Creo y sé que este año cualquier cosa es posible.

Fecha: _____

firma