EL AÑO POR DELANTE

comunidad F
by inspyra

www.comunidadf.com

CUADERNO PARA PLANEAR EL AÑO

¿QUÉ ES ESTO?

Este cuaderno te ayudará a repasar el año que terminó 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 las mismas trampas y para coger las riendas de tu vida.

¿QUÉ NECESITO?

Versión 1 (versión individual)

- Al menos tres horas ininterrumpidas (para reflexionar sobre el pasado)
- Al menos una hora ininterrumpida (para planear el año)
- Un calendario del año que terminó
- Este cuaderno impreso
- Sinceridad y transparencia
- Tus bolígrafos favoritos

Versión 2 (en grupo)

- Un grupo de personas motivadas (2-10 personas)
- Al menos cuatro horas para colaborar de forma creativa
- Un calendario del año que terminó
- Este cuaderno impreso
- Sinceridad y transparencia
- Tus bolígrafos favoritos

PREPÁRATE

Acomódate.
Pon música relajante.
Prepárate una bebida caliente.
Deja a un lado tus expectativas.
Cuando estés listo, empieza.

EL AÑO QUE TERMINÓ

REVISA TU CALENDARIO

Coge tu calendario del año que terminó y repásalo semana por semana.
Si encuentras un acontecimiento, encuentro o tarea importante, escríbelo aquí.

comunidad by inspyra

EL AÑO QUE TERMINÓ

DE ESTO TRATABA EL AÑO QUE TERMINÓ

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

Vida privada y familia:

Trabajo, estudios, vida profesional:

Pertenencias (casa, objetos):

Relajación, aficiones, creatividad:

Amigos, comunidad:

Salud, estado físico:

Intelectual:

Emocional, espiritual:

Finanzas:

*lista de metas personales:***

* Los aspectos que elijas definen lo que es importante para ti.
No queremos ser más específicos a propósito.
** En el caso de haber logrado algo este año que siempre quisiste hacer.

EL AÑO QUE TERMINÓ

SEIS FRASES SOBRE EL AÑO QUE TERMINÓ

La decisión más sabia que tomé...

La lección más importante que aprendí...

El mayor riesgo que asumí...

La mayor sorpresa.....

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

El logro más grande...

comunidad by inspyra

EL AÑO QUE TERMINÓ

SEIS PREGUNTAS SOBRE EL AÑO QUE TERMINÓ

¿De qué estás más orgulloso?

¿Cuáles son las tres personas han tenido mayor efecto en ti?

¿En cuáles 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 QUE TERMINÓ

LOS MEJORES MOMENTOS

Describe los momentos más bonitos, más alegres y más recordables del año. Dibújalos en esta hoja. ¿Qué sentiste? ¿Con quién estabas? ¿Qué hacías? ¿Qué olores recuerdas?

EL AÑO QUE TERMINÓ

MIS TRES MAYORES LOGROS

Escribe tus tres mayores logros aquí.

¿Qué has hecho para alcanzar estos éxitos?

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

MIS TRES MAYORES DESAFÍOS

Escribe tus tres mayores desafíos del año que terminó aquí.

¿Quién o qué te ayudó a superarlos?

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

EL AÑO QUE TERMINÓ

PERDÓN

¿Pasó alguna cosa este año por la que todavía tienes que dar tu perdón?
¿Alguna acción o palabras que te hirieron?
¿Alguna razón por la que estás 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 QUE TERMINÓ

DESAHOGO

¿Qué más debes reconocer para poder cerrar el año anterior?
¿Cuáles son las cosas de las que te tienes que desprender para empezar el año nuevo?
Descríbelas o dibújalas, reflexiona, y libérate de ellas.

EL AÑO QUE TERMINÓ

EL AÑO QUE TERMINÓ EN TRES PALABRAS

Elije las tres palabras que caracterizan el año que terminó.

EL LIBRO DE MI AÑO QUE TERMINÓ

Este fin de año se escribió un libro sobre tu vida*. Escribe su título.

* Puede que recordemos mal, y del año que terminó hicieran una película.

DESPEDIDA DEL AÑO QUE TERMINÓ

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

HAS FINALIZADO CON EL AÑO QUE TERMINÓ

HAS TERMINADO LA PRIMERA PARTE.

Respira profundo. Descansa un poco.

EL AÑO POR DELANTE

(En este espacio:
Escribe, dibuja o titula el año que viene
de una forma especial para ti)

EL AÑO POR DELANTE

SUEÑA CON ALGO GRANDE

¿Para ti qué aspecto tiene el año que hay por delante?
¿Cuál es el caso ideal? ¿Por qué será bueno?
Escribe, dibuja, libérate de tus expectativas y sueña.

EL AÑO POR DELANTE

DE ESTO TRATA EL AÑO QUE TENGO POR DELANTE:

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

Vida privada y familia:

Trabajo, estudios, vida profesional:

Pertenencias (casa, objetos):

Relajación, aficiones, creatividad:

Amigos, comunidad:

Salud, estado físico:

Intelectual:

Emocional, espiritual:

Finanzas:

*Lista de metas personales:***

* Seguimos evitando las definiciones exactas, haz que tenga el sentido que tú necesitas.
** Aquí puedes listar los logros que quieres alcanzar algún día.

EL AÑO POR DELANTE

LOS MÁGICOS TRÍOS PARA EL AÑO POR DELANTE

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 atreverme a descubrir.

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

comunidad by inspyra

EL AÑO POR DELANTE

LOS MÁGICOS TRÍOS PARA EL AÑO POR DELANTE

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 voy a dejar para mañana...

Este año voy a sacar fuerzas de...

Este año voy a ser más valiente cuando...

Este año, voy a decir «sí» cuando...

Mi consejo para mí mismo este año es...

Este año será especial para mí porque...

EL AÑO POR DELANTE

MI PALABRA PARA EL AÑO QUE ME ESPERA

Elije una palabra para el año que viene. Esta palabra te dará fuerzas para que no abandones tus sueños, y podrás apoyarte en esta palabra cuando necesites un poco de ayuda. Esta palabra caracterizará el año que tienes por delante.

DESEO SECRETO

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

HAS COMPLETADO LA PLANIFICACIÓN DEL AÑO.

Cada vez que lo requieras relee la planeación que hiciste en este cuaderno y alinéate con lo que definiste.

EL AÑO POR DELANTE

Creo que este año cualquier cosa es posible.

Fecha:

Firma

Creado por personal de YearCompass
y voluntarios de Invisible University International.
Traductores: Csutak Emese, Ivan Maeder, Pablo Rodríguez.

https://yearcompass.com/es

Si te gusta YearCompass y quieres ayudarnos por favor visita:
https://yearcompass.com/support

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.