

# El año por delante



Comunidad F  
inspyra



# ¡Hola!



Recuerda siempre que la adversidad tiene el don de despertar talentos, que en la comodidad hubiesen permanecido dormidos.

***¡Gracias por permitirnos acompañarte en el camino!***

**Comunidad F**  
inspyra



## 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 (versión grupal)

- 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

## 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.



## El año que terminó

De esto trataba el año que terminó

¿Cuáles fueron los acontecimientos más importantes en las siguientes áreas?  
Resúmelo en unas pocas palabras.

*Vida privada y familia:*

*Trabajo, estudio, vida profesional:*

*Pertenencias (Casa, objetos):*

*Relajación, aficiones, creatividad:*

*Amigos, comunidad:*

*Salud, estado físico:*

*Intelectual:*

*Emocional, espiritual:*

*Finanzas:*

*Lista de metas personales: \*\**

\*\* 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...*

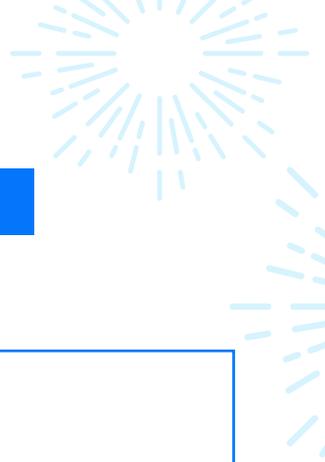
*El mayor riesgo que asumí...*

*La mayor sorpresa...*

*La cosa más importante que hice por otros...*

*El logro más grande...*





## El año que terminó

Seis preguntas sobre el año que terminó

*¿De qué estás más orgulloso?*

*¿Cuáles son las tres personas que 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

### 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.*



## El año que terminó

### Mis tres mayores logros

*Escribe tus tres mayores logros aquí*

*¿Qué has hecho para alcanzar estos éxitos?*

*¿Quienes te ayudaran 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

### 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?

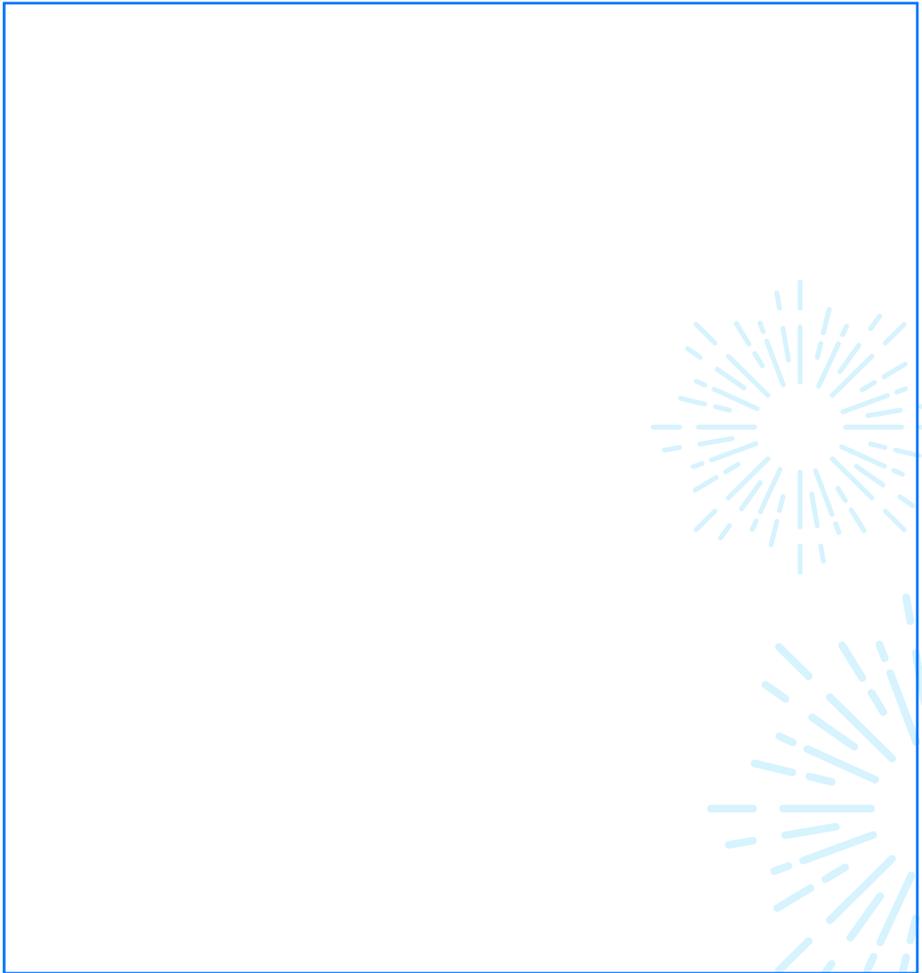
## El año que terminó

### 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

*Elija las tres palabras que caracterizan el año que terminó*

--	--	--

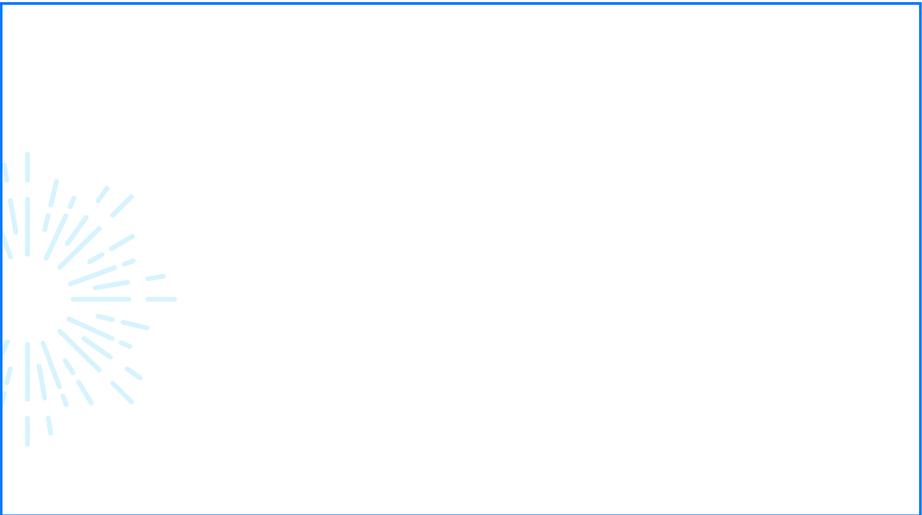
### El libro de mi año que terminó

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

--

### 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? Resúmelas en pocas palabras.

Vida privada y familia:

Trabajo, estudio, vida profesional:

Pertenencias (Casa, objetos):

Relajación, aficiones, creatividad:

Amigos, comunidad:

Salud, estado físico:

Intelectual:

Emocional, espiritual:

Finanzas:

Lista de metas personales: \*\*

\*\* 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...*

*Estes 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 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.

