

# CUADERNO PARA PLANIFICAR EL 2017 QUE DESEO



Vida en positivo  
Inma Torres



# Reflexiones sobre 2016

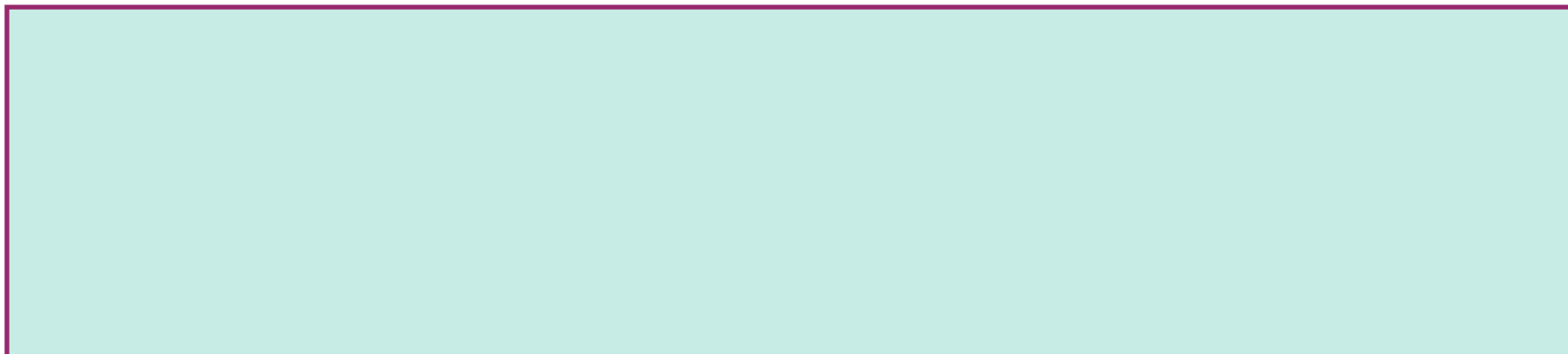
1.- ¿Cuál ha sido el momento más especial de todo el año?



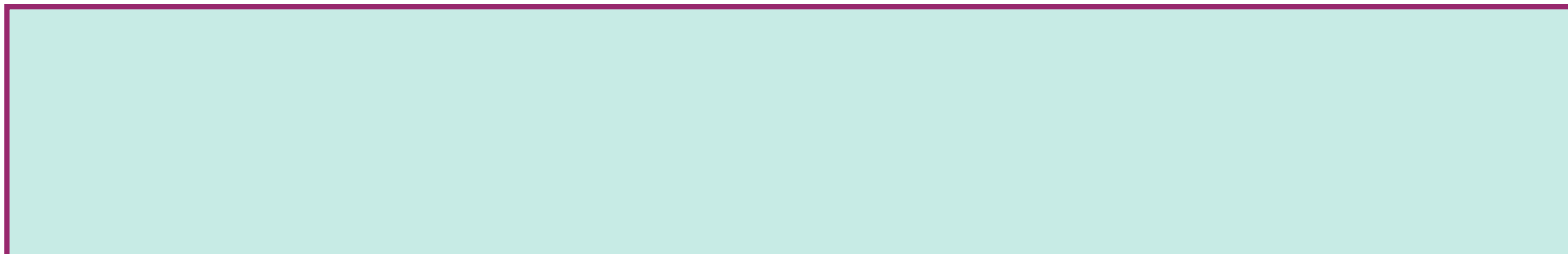
2.- ¿Cuál ha sido el mayor reto que he tenido que superar 2016? Ya sea a nivel emocional, económico, laboral, personal, familiar, de hábitos, etc.



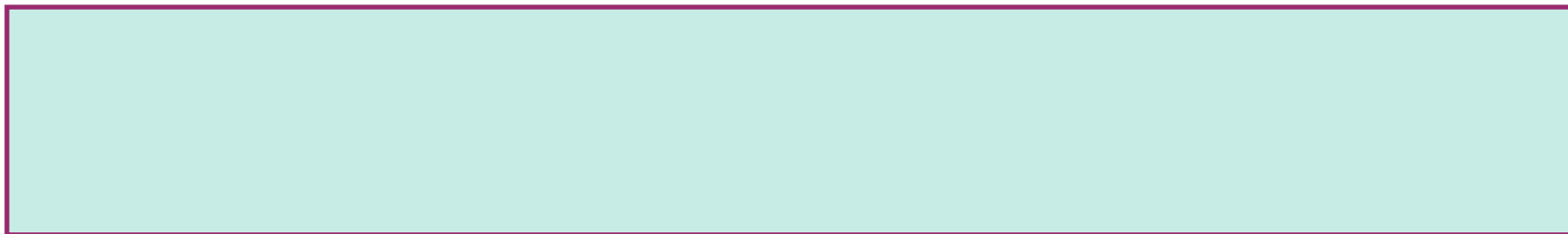
3.- ¿Cómo logré superar este reto?



4.- ¿Qué quiero llevarme conmigo al 2017 (personas, emociones, proyectos, etc.)?




5.- ¿De qué quiero despedirme en este 2016 (personas, emociones, proyectos, etc.)?



6.- ¿He manejado de forma correcta el estrés?



7.- ¿Cuál ha sido mi mayor pérdida de tiempo?



8.- ¿Qué habría hecho este año de forma diferente? ¿Por qué?



9.- ¿De qué maneras he ayudado a otras personas?



10.- Escribo unas frases de agradecimiento por lo bueno y lo malo que me ha pasado este 2016.



11.- ¿Cuáles son las 3 grandes lecciones que me ha dado este año de vida?



1.

2.

3.

# Ideas y retos para el 2017

12.- Éstos son mis 3 objetivos personales y profesionales para el próximo año.

1.	
2.	
3.	

13.- ¿Cuáles son los hábitos de vida que quiero añadir a mi rutina el próximo año?

--

14.- ¿Cuál va a ser la frase que quiero que defina mi 2017? La escribo y la dejo en un lugar visible.



15.- ¿Qué palabra me gustaría que estuviera presente para mi en 2017? La escribo y la dejo en un lugar visible.



16.- ¿Qué cosas que no me hacen sentir bien quiero dejar de hacer en 2017?



17.- ¿Qué actividades que aumentan mi bienestar haré más en 2017?



18.- ¿Qué me gustaría aprender en 2017? ¿Me apuntaré a alguna formación sobre esto?



19.- ¿Qué lugar nuevo me gustaría visitar en 2017?



20.- ¿Cuál es mi reto/proyecto principal para en nuevo año?





**21.- ¿Cómo voy a conseguir mi proyecto principal en 2017?**

Paso nº 1:

Paso nº 2:

Paso nº 3:

Paso nº 4:

Paso nº 5:

Paso nº 6:

Paso nº 7:

Paso nº 8:

Paso nº 9:

Paso nº 10:

# Mi viaje a diciembre de 2017

Imagínate que hoy es 31 de diciembre de 2017, ¿cómo ha sido el 2017 para ti? ¿Cuáles han sido los mayores objetivos que has conseguido alcanzar? Cuéntalo con el máximo detalle posible cómo lo conseguiste.



Está a punto de comenzar el 2017 y espero que el nuevo año esté lleno de paz interior, energía y amor para vivir la vida que deseas.

Disfruta de estos días junto a las personas que más quieres.

Gracias por seguir leyendo, comentando y compartiendo.

Soy muy afortunada por tenerte en la “tribu” de *Vida en Positivo*.

Nos vemos a la vuelta con las pilas recargadas y muchas novedades.

¡Feliz entrada al 2017!

Un abrazo,

*Inma Torres*



Vida en positivo  
Inma Torres