

CUADERNO PARA PLANIFICAR EL 2018 QUE DESEO

por Inma Torres



Vida en positivo
Inma Torres



Quién soy...

Hola soy Inma Torres y creo que si las personas aprendemos a gestionar nuestro tiempo, nuestras pertenencias y nuestra energía y enfocarlos en lo que de verdad importa, conseguiremos llegar a una vida plena, sencilla, sin estrés, conseguiremos sentirnos bien con nosotras mismas y alcanzar la paz interior.

Soy directora de *Vida en Positivo*, e imparto conferencias y seminarios en las principales ciudades de España. Asimismo trabajo programas individuales y grupales con personas, entidades y empresas, así como formaciones más extensas sobre gestión del tiempo y el estrés, desde un enfoque de vida minimalista.

Mi frase: **“Hemos venido a este mundo a disfrutar y a amarnos”**.

Puedes saber más de mí en vidaenpositivo.org



Cómo utilizar este cuaderno

En este cuaderno vas a encontrar una serie de preguntas para reflexionar sobre el año que acaba de pasar y para planificarte el que está por venir.

No tienes que contestar todo, aunque todas las preguntas son importantes.

Lo que sí es esencial que, una vez escrito, no lo pase al olvido hasta dentro de un año.

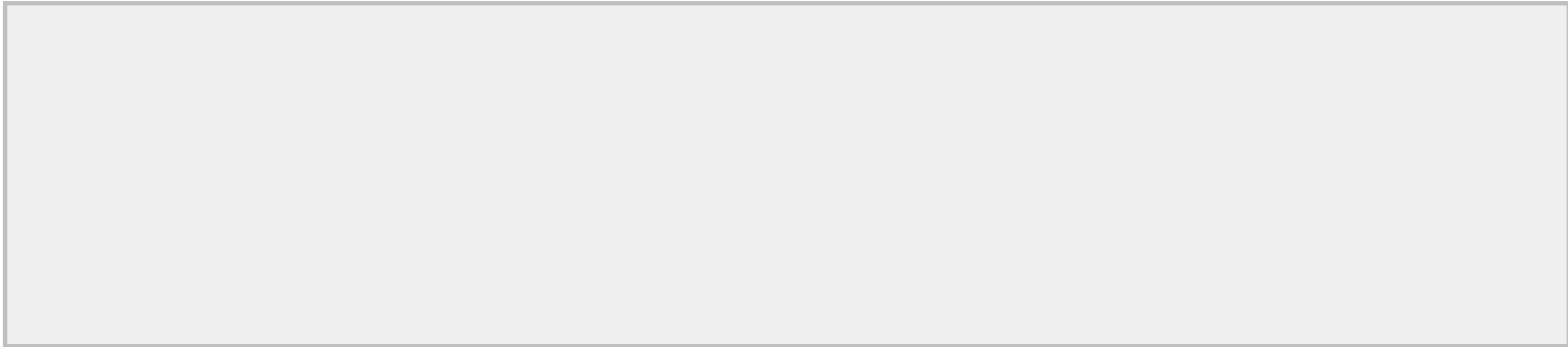
Puedes hacer una planificación perfecta, pero **si no pasas a la acción no sirve para nada.**

Te recomiendo que:

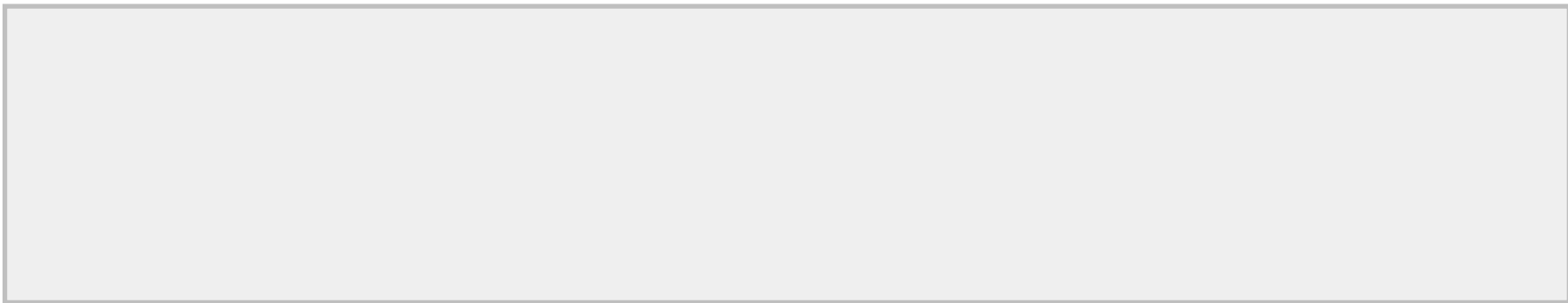
- Busca una mañana, una tarde o un día entero y bloquéalo en tu agenda para esto. Si no es posible, busca una hora sin interrupciones.
- Imprime este cuaderno y coge un lápiz, bolígrafo, color, rotulador que te súper encante.
- Acompaña este rato de un té, café, copa de vino, lo que te apetezca. Pon música que te inspire.
- Empieza desde el principio y no te saltes preguntas.
- Las preguntas que más te cuestan responder son a las que más provecho le vas a sacar.
- Escribe, reescribe, tacha si hace falta. Es tu cuaderno, no tiene que quedar perfecto.
- Disfruta del proceso. Es tu momento.

Reflexiones sobre 2017

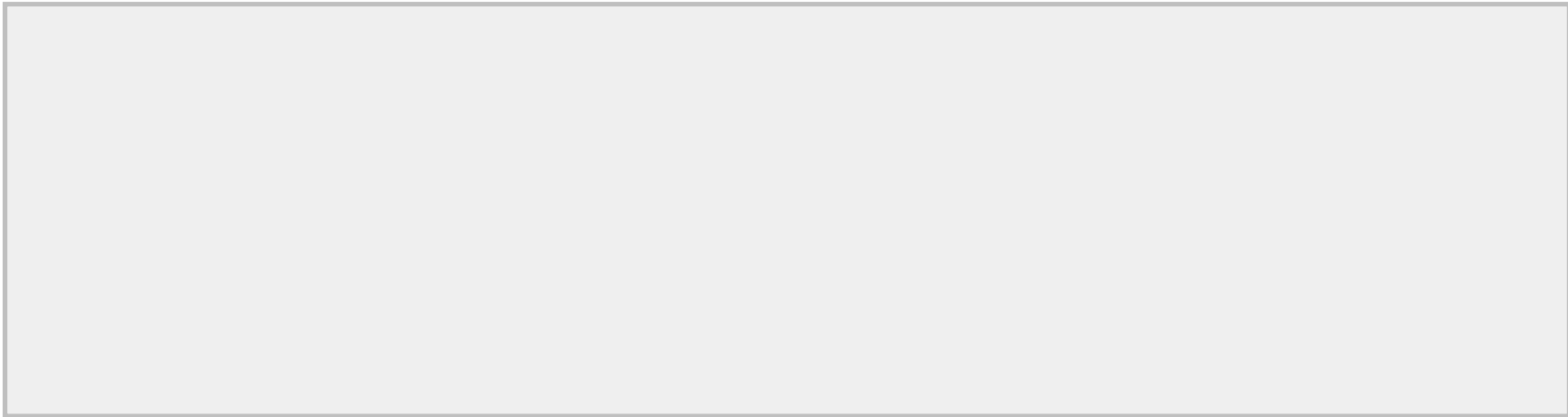
1.- ¿Cuál ha sido el momento más especial de todo el año?

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for the user to write their reflection on the most special moment of the year.

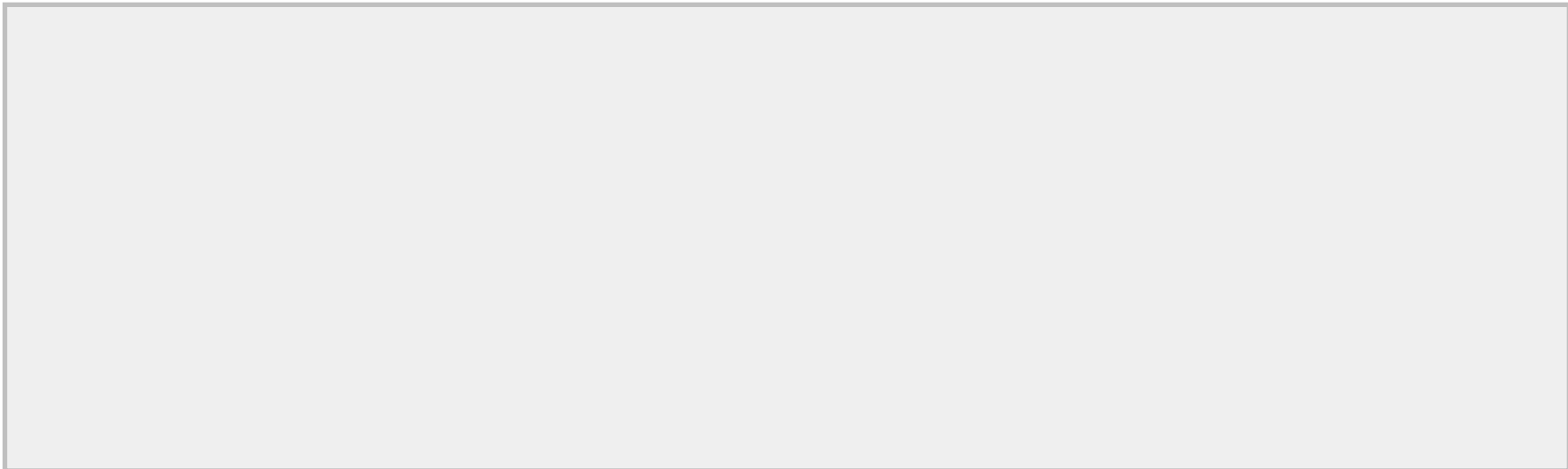
2.- ¿Cuál ha sido el mayor reto que he tenido que superar 2017? Ya sea a nivel emocional, económico, laboral, personal, familiar, de hábitos, etc.

A large, empty rectangular box with a thin grey border, intended for the user to write their reflection on the biggest challenge they overcame in 2017.

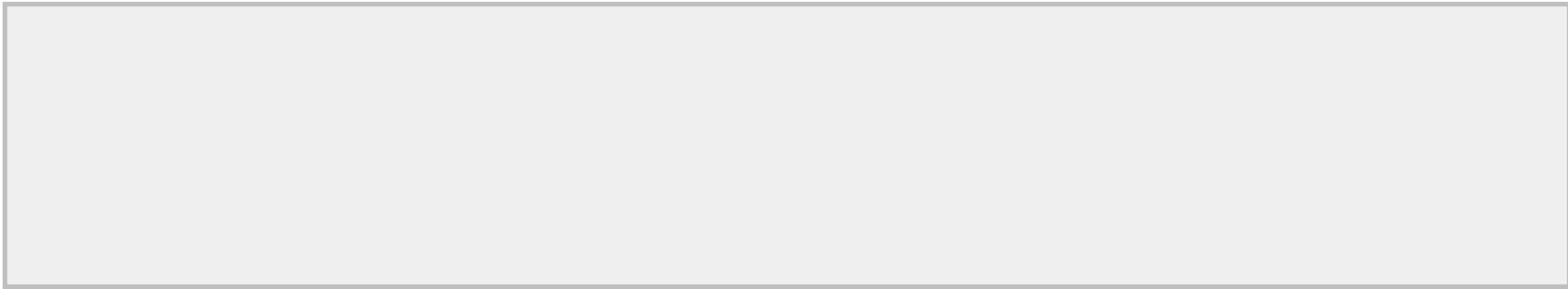
3.- ¿Cómo logré superar este reto?



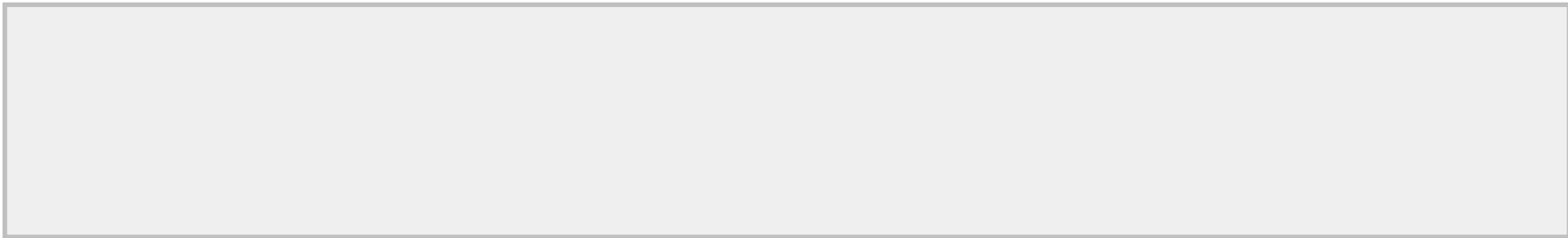
4.- ¿Qué quiero llevarme conmigo al 2018 (personas, emociones, proyectos, etc.)?



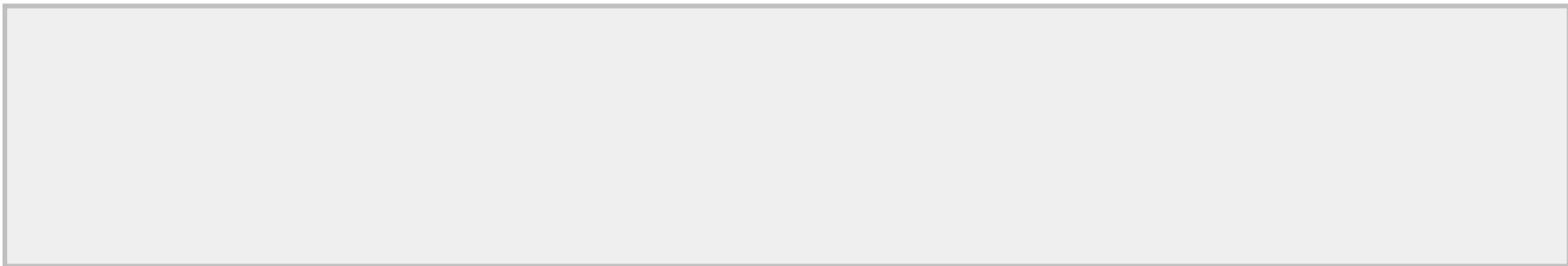
5.- ¿De qué quiero despedirme en este 2017 (personas, emociones, proyectos, etc.)?



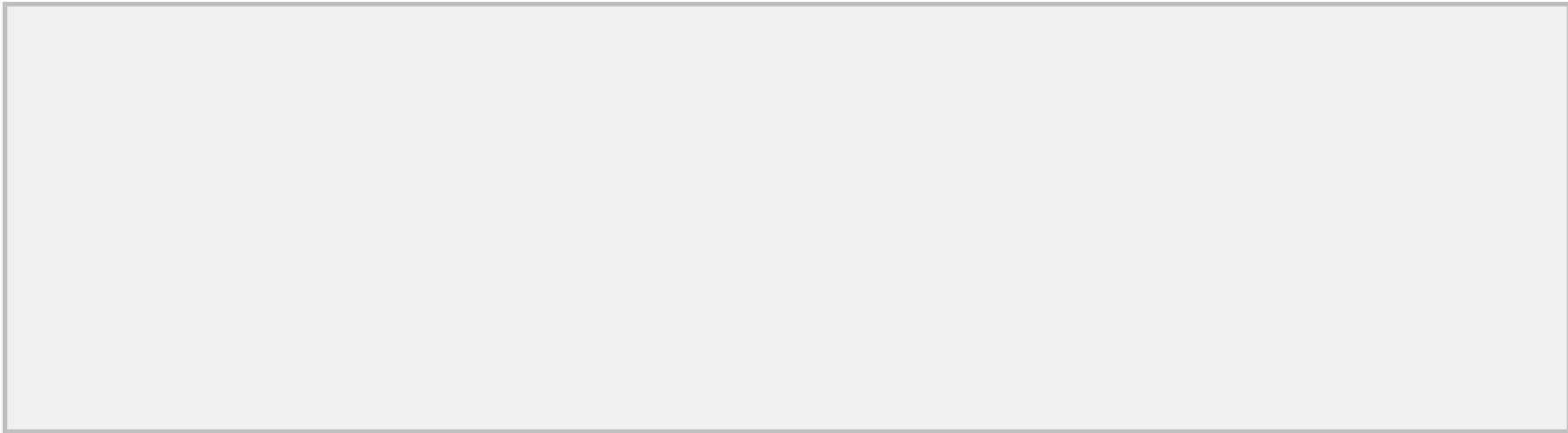
6.- ¿He manejado de forma correcta el estrés?



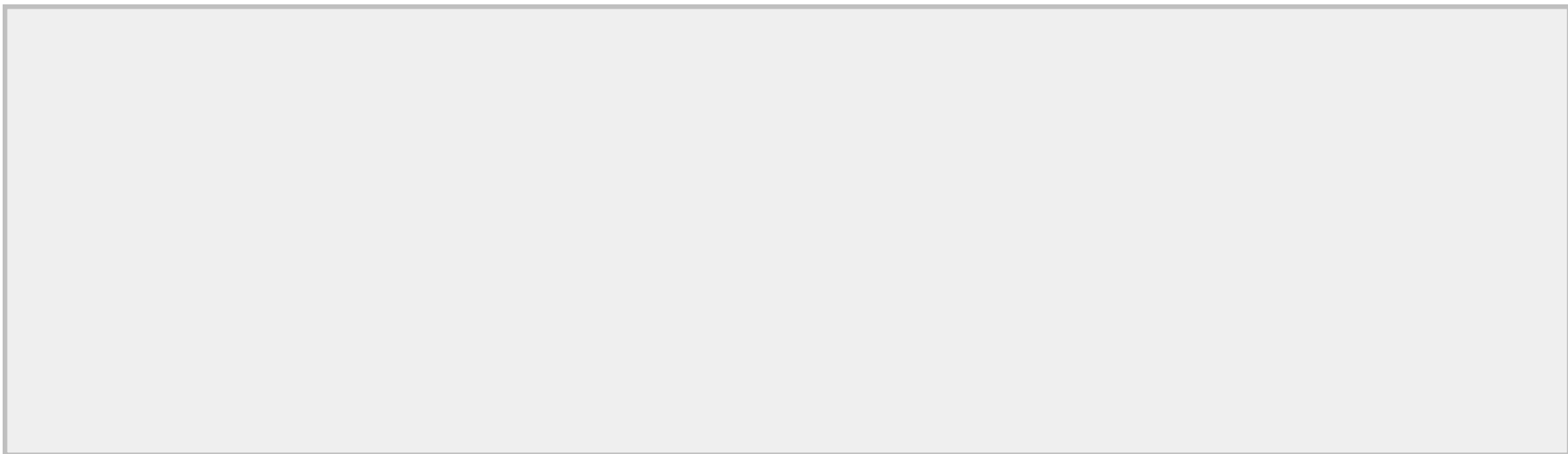
7.- ¿Cuál ha sido mi mayor pérdida de tiempo?



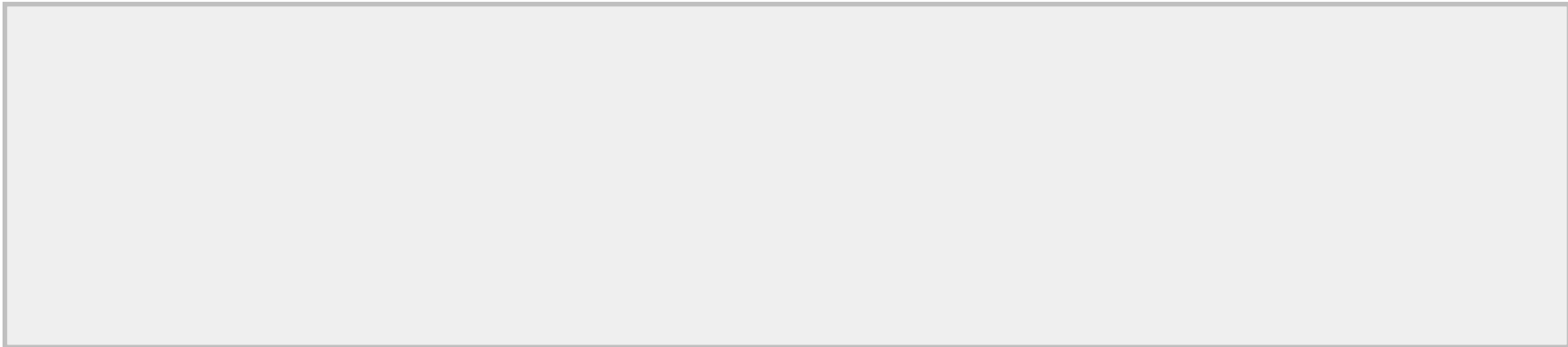
8.- ¿Qué habría hecho este año de forma diferente? ¿Por qué?



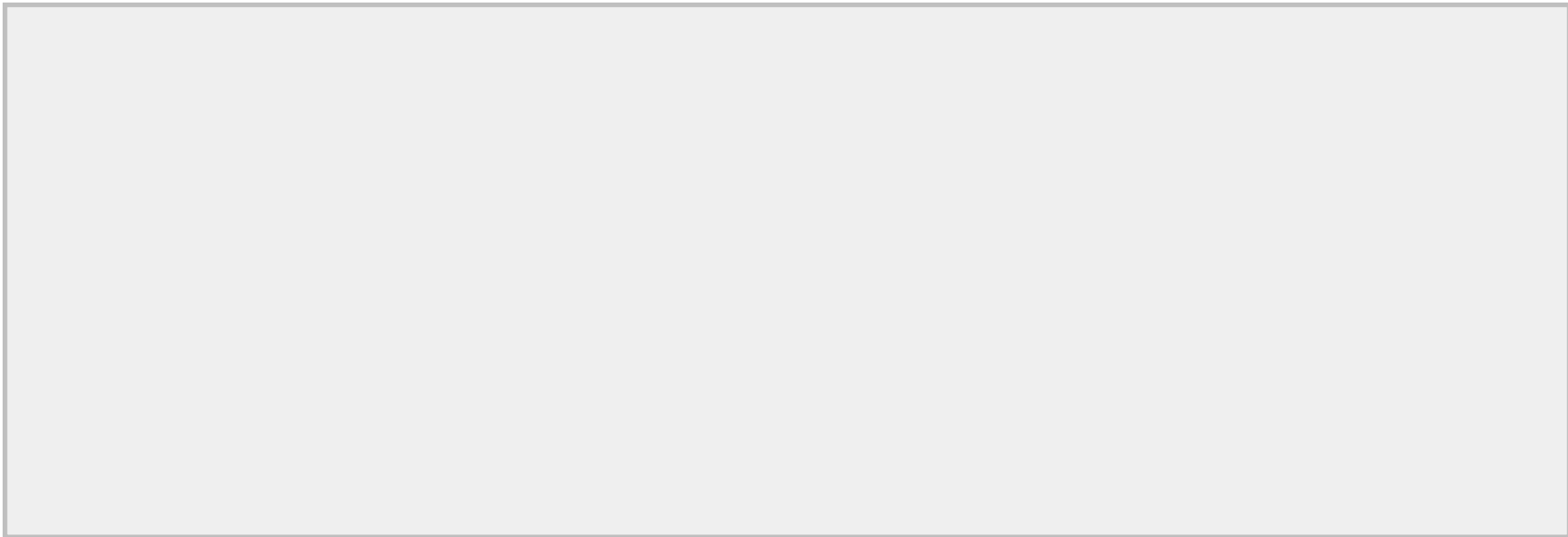
9.- ¿De qué maneras he ayudado a otras personas?



10.- Escribo unas frases de agradecimiento por lo bueno y lo malo que me ha pasado este 2017.

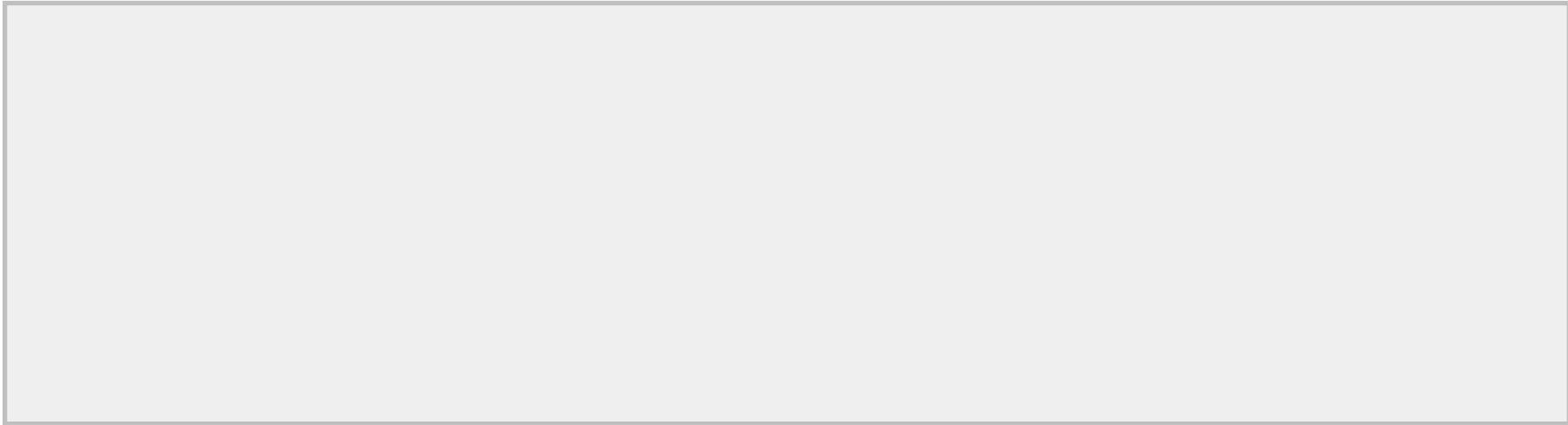


11.- ¿Cuáles son las 3 grandes lecciones que me ha dado este año de vida?

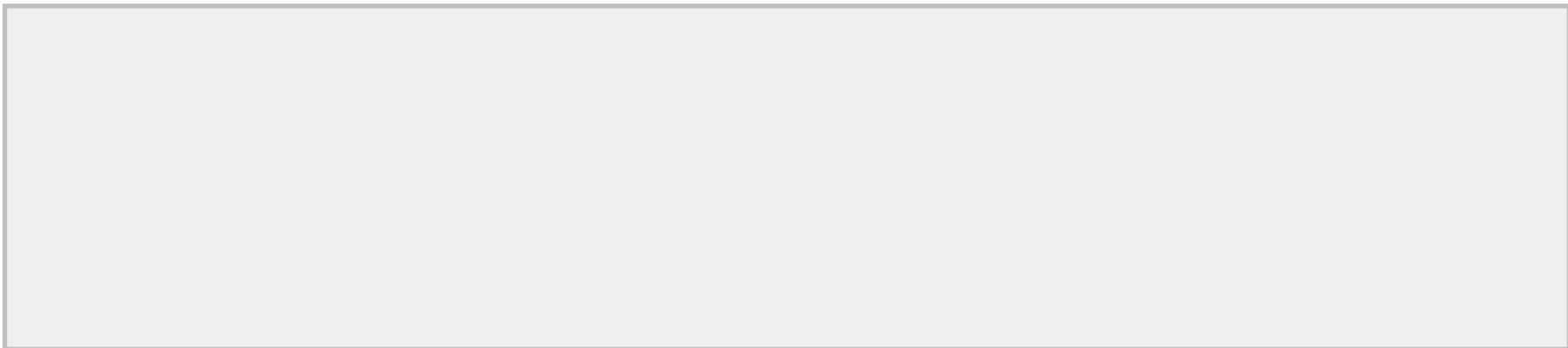


Ideas y retos para el 2018

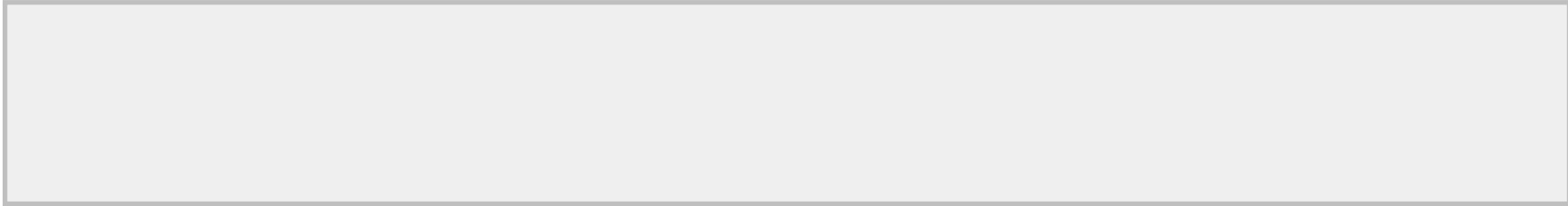
12.- Éstos son mis 3 objetivos personales y profesionales para el próximo año.



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



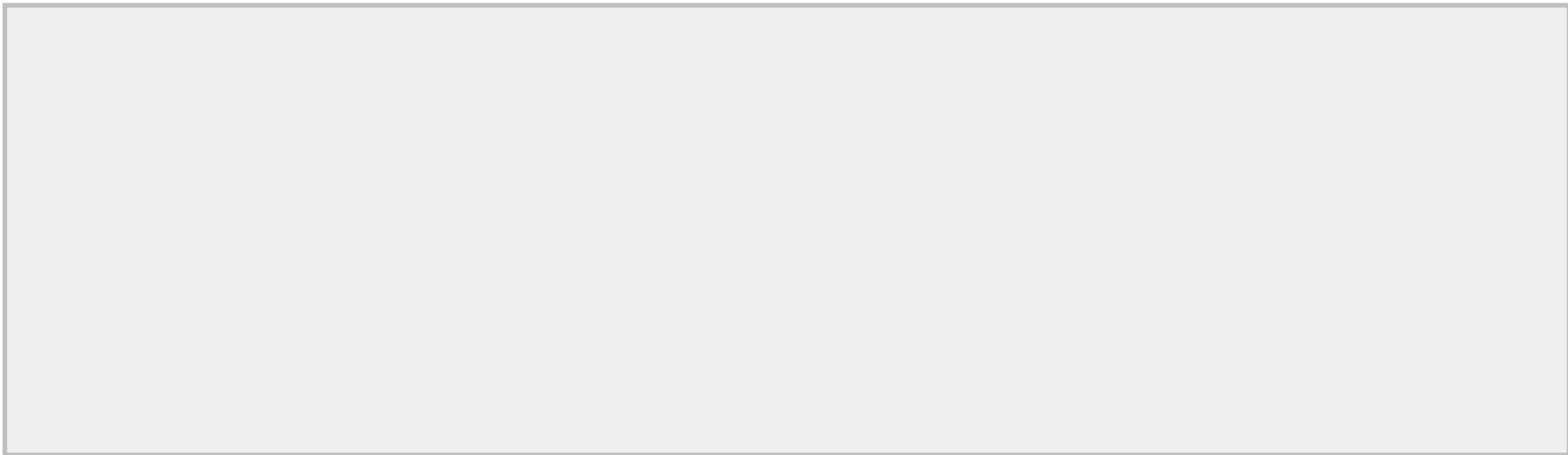
14.- ¿Cuál va a ser la frase que quiero que defina mi 2018? La escribo y la dejo en un lugar visible.



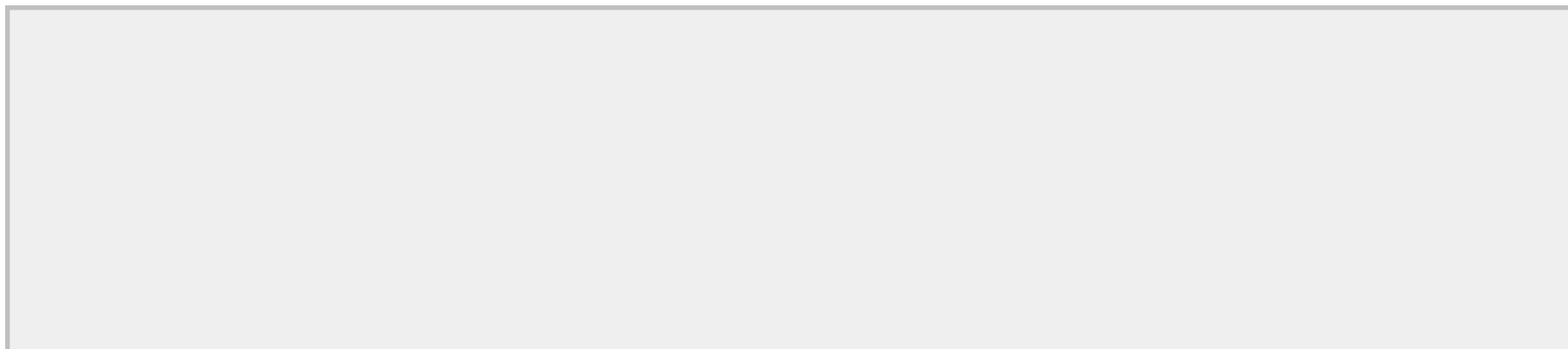
15.- ¿Qué palabra me gustaría que estuviera presente para mí en 2018? La escribo y la dejo en un lugar visible.



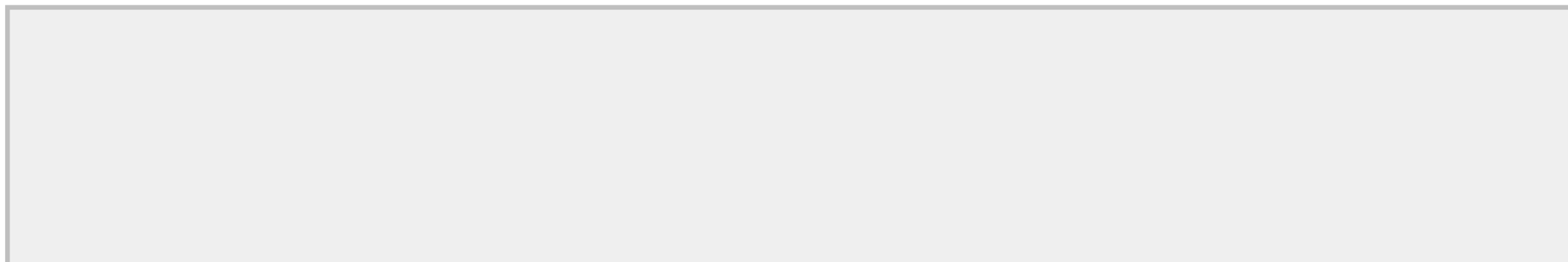
16.- ¿Qué cosas que no me hacen sentir bien quiero dejar de hacer en 2018?



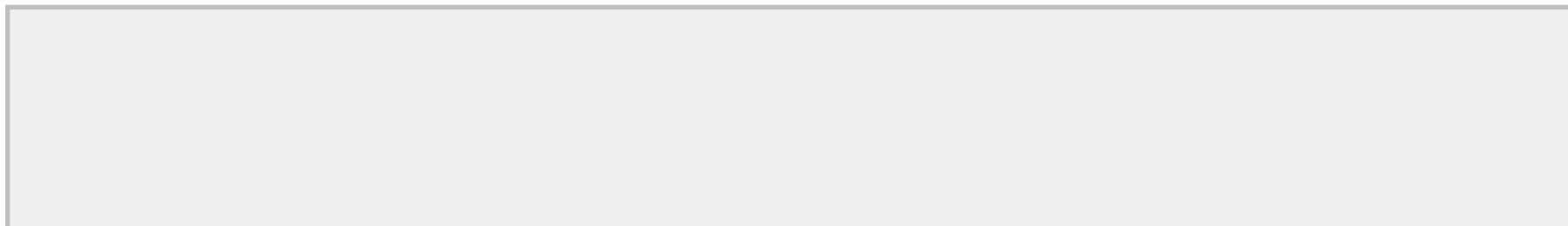
17.- ¿Qué actividades que aumentan mi bienestar haré más en 2018?



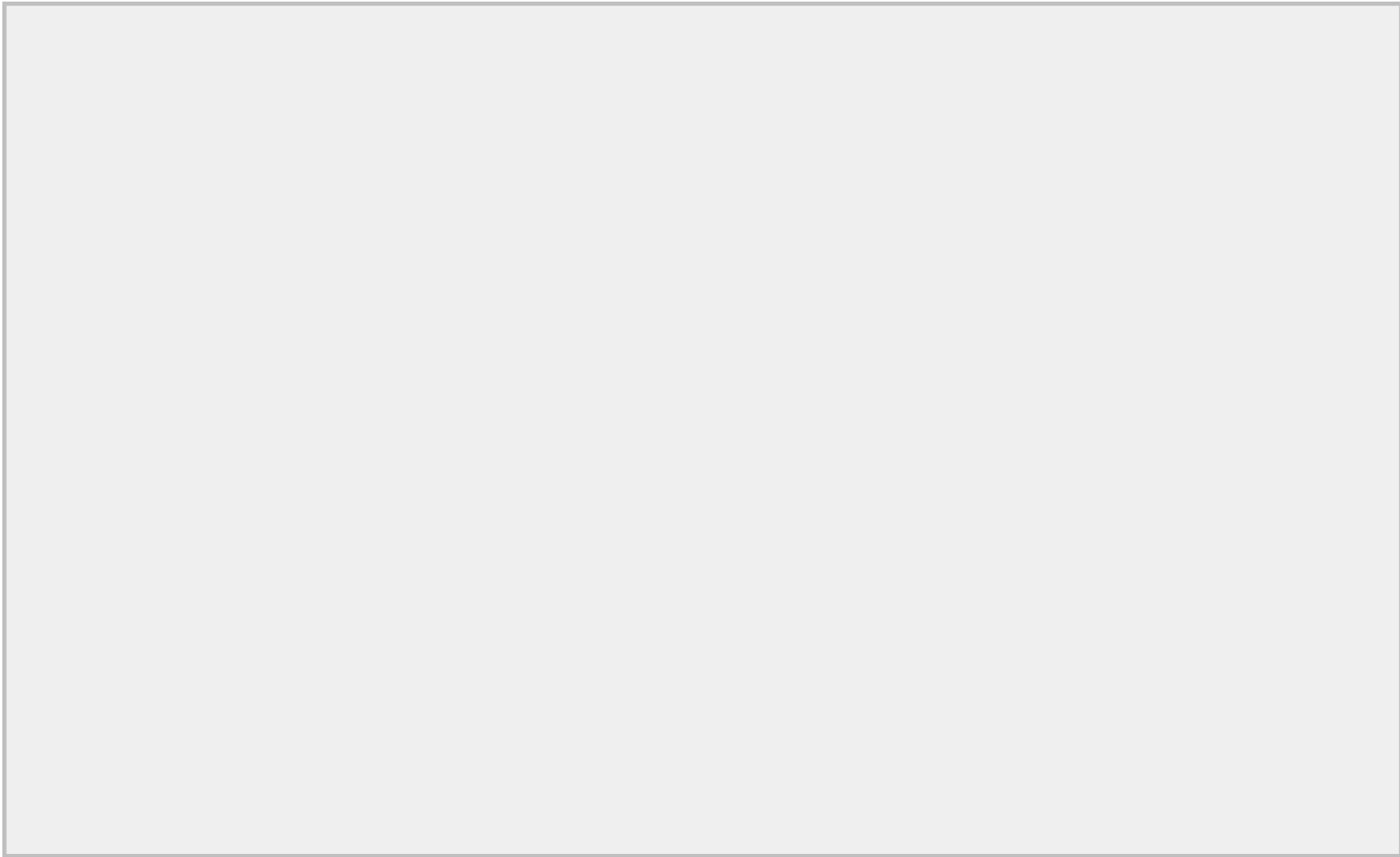
18.- ¿Qué me gustaría aprender en 2018? ¿Me apuntaré a alguna formación sobre esto?



19.- ¿Qué lugar nuevo me gustaría visitar en 2018?



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



21.- ¿Cómo voy a conseguir mi proyecto principal en 2018?

Paso nº 1:

Paso nº2:

Paso nº3:

Paso nº4:

Paso nº5:

Paso nº6:

Paso nº7:

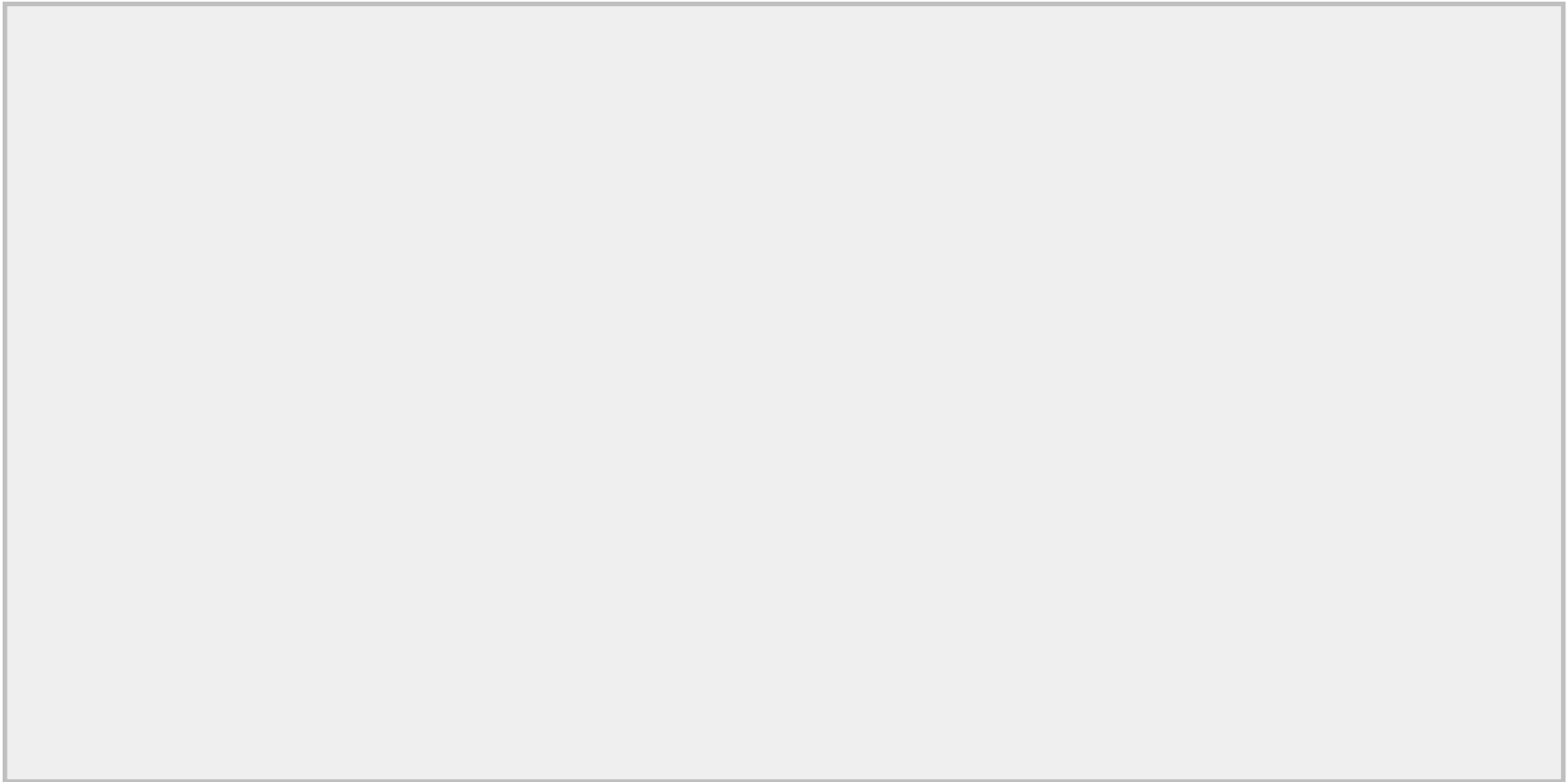
Paso nº8:

Paso nº9:

Paso nº 10:

Mi viaje a diciembre de 2018

Imagínate que hoy es 31 de diciembre de 2018, ¿cómo ha sido el 2018 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 2018 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 2018!

Un abrazo,

Inma Torres

 **Vida en positivo**
Inma Torres