Hoja de Trabajo de Propósitos de Año Nuevo

www.jalacoste.com

Recordando lo mejor de 2017

El año ha terminado, y también es el momento de alcanzar tus metas para este año. Ahora es el momento de sentarse y reflexionar sobre lo que has logrado en 2017.

Una cosa que he hecho este año de la que estoy orgulloso:

Dos cosas por las que estoy agradecido:

Tres de mis recuerdos favoritos:

Propósitos 2018

Va a ser tu mejor año

Escribiendo propósitos de Año Nuevo que vas a mantener

Casi la mitad de las personas redactan resoluciones de Año Nuevo y prometen cumplir objetivos ambiciosos, probar algo nuevo o romper con los malos hábitos.

Lamentablemente, solo el **10% realmente los conserva**. La buena noticia es que no se debe a la falta de motivación, recursos o disciplina. Se trata de planificación. Tus resoluciones deben ser realistas, de duración determinada y tener en cuenta un resultado específico.

Hemos reunido nuestra experiencia al redactar resoluciones y te guiaremos a través de los puntos principales para ayudarte a alcanzar tus metas y hacer que el nuevo año sea emocionante e inspirador.

¡Vamos a empezar!

Mi mayor objetivo para 2018:

(Visualiza y describe el mejor tú en 12 meses a partir de ahora.
Cuanto más detallado mejor)

Pasatiempos y ocio

Visión

Descríbete a ti mismo en un año desde ahora con los objetivos conseguidos.

Ejemplo: Podré tocar la guitarra cuando salga con amigos.

Objetivos

Divide tu visión en objetivos. Deben ser INTELIGENTES: específicos, medibles, realizables, realistas y de duración determinada.

Ejemplo: Aprenderé al menos 20 acordes básicos, transiciones y patrones populares de rasgueo.

Primeros pasos

Escribe unos pocos pasos para ayudarte a comenzar.

Ejemplo: haré un curso de guitarra GuitarJamz.

Desarrollo personal y habilidades

Visión

Objetivos

Ejemplo: aprobaré el B2 de inglés con buena puntuación en Agosto.

Primeros pasos

Trabajo y negocios

Visión

Objetivos

Ejemplo: Comenzaré un nuevo negocio minorista y llegaré a un punto de equilibrio antes de fin de año.

Primeros pasos

Salud y deporte

Visión

Objetivos

Ejemplo: Podré correr 8 kilómetros durante 30 minutos en 2 meses.

Primeros pasos

Financiero

Visión

Objetivos

Ejemplo: Invertiré al menos 5K en mi cartera de criptomoneda con un rendimiento del 200% antes de fin de año.

Primeros pasos

Viajes

Visión

Objetivos

Ejemplo: Visitaré Dinamarca, Suecia y Noruega en dos semanas de vacaciones para Agosto.

Primeros pasos

Intenciones para 2018

para que sea el mejor año de mi vida.

Yo dejaré : _____

Yo comenzaré : _____

Yo asistiré : _____

Yo aprenderé : _____

Yo haré : _____

Yo veré : _____

Yo daré : _____

Yo recibiré : _____

Yo invertiré : _____

Yo intentaré : _____

Yo lograré : _____

Yo arriesgaré : _____

Yo empezaré a hacer : _____

Yo ejecutaré : _____

Yo compraré : _____

Yo regalaré : _____

Yo alcanzaré : _____

12 Meses para Mejorarte

Elije una gran cosa y concéntrate completamente en ella durante todo el mes. En un año, te sorprenderás de lo mucho que has logrado.

Enero

Febrero

Marzo

Abril

Mayo

Junio

Julio

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre