

# *Mi plan para el 2019*

OBJETIVOS Y ACCIONES

*Tu destino es la suma de tus  
decisiones, las trascendentales  
y las cotidianas.  
¿Qué decides para el 2019?*



[www.beatriztierno.com](http://www.beatriztierno.com)

# Mi plan para el 2019

*Me gustaría que antes de empezar a pensar en el 2019, recordaras tus logros del 2018.*

*¿En qué has avanzado? ¿De qué te has hecho más consciente?  
¿Qué has conseguido o aprendido?*

*Dedícate unos minutos a pensar y escribir acerca de tus logros este año y a felicitarte por ellos.*

## *Mis logros del 2018:*

*Elige las 8-10 piezas más importantes de tu vida entre las que se citan aquí o las que tú elijas: Amistad, recreación (ocio), entorno físico, situación económica, carrera profesional, pareja(amor), contribución a la sociedad, salud, familia, crecimiento personal, espiritualidad, cultura, sexualidad, iniciativa, desarrollo intelectual...*

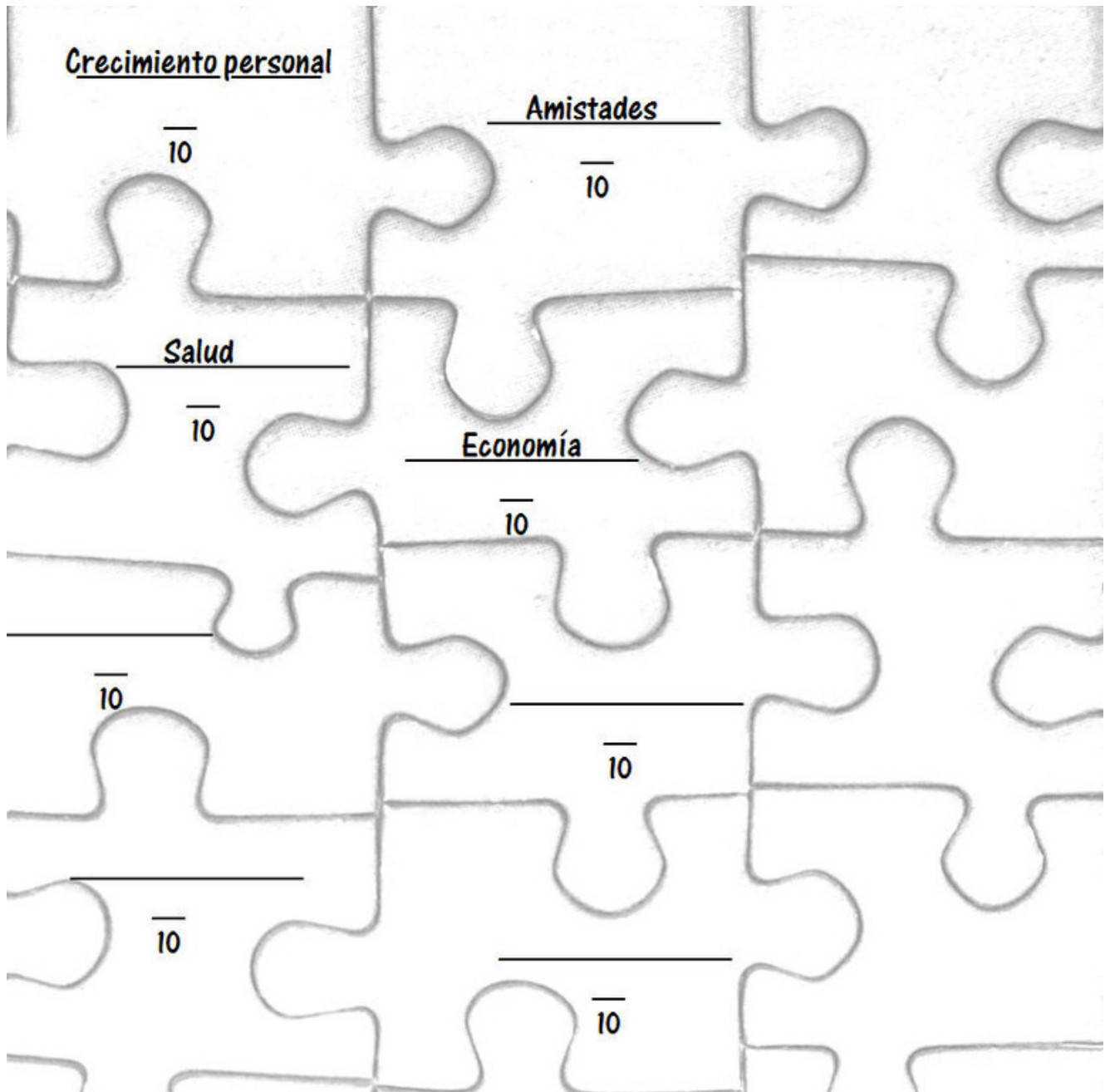
*Puntúa de 0 a 10 tu grado de satisfacción en ellas.*

*Elige un color para colorear aquellas piezas en las que quieres enfocarte especialmente este año.*

*Te recomiendo que escojas dos o tres piezas que te parezcan especialmente importantes. Puede ser porque tu puntuación haya sido baja o porque aunque es más o menos elevada, ese área es muy importante para ti o tiene repercusiones en muchas otras piezas.*

[www.beatriztierno.com](http://www.beatriztierno.com)

# *Mi plan para el 2019*



*Ahora quiero que hagas lo siguiente con cada una de estas piezas elegidas (lee instrucciones en el documento ampliado):*

[www.beatriztierno.com](http://www.beatriztierno.com)

# *Mi plan para el 2019*

*Objetivo de la primera pieza clave:*



## **TORMENTA DE IDEAS**

## **SELECCIÓN DE IDEAS**

## **MI PLAN**

## **ESTADO**

# *Mi plan para el 2019*

*Objetivo de la segunda pieza clave:*



## **TORMENTA DE IDEAS**

## **SELECCIÓN DE IDEAS**

## **MI PLAN**

## **ESTADO**

# *Mi plan para el 2019*

*Objetivo de la tercera pieza clave:*



**TORMENTA DE IDEAS**

**SELECCIÓN DE IDEAS**

**MI PLAN**

**ESTADO**

# *Mi plan para el 2019*

## OBJETIVOS Y ACCIONES

*Pinta aquí un dibujo que represente cómo estarás con estos dos o tres objetivos cumplidos el año que viene. Abajo pon un título que sea representativo a este cuadro:*

*Te sugiero que hagas una foto de este dibujo y la pongas en un lugar visible, en tu mesilla, en el espejo de tu baño o en el fondo de la pantalla de tu móvil... Así recordarás cada día tu plan para el 2019.*

[www.beatriztierno.com](http://www.beatriztierno.com)

# *Mi plan para el 2019*

OBJETIVOS Y ACCIONES

## *¡A por ello!*



*¡Enhorabuena! Has dado tu primer paso hacia el año nuevo que quieres y mereces.*

*Gracias por tu compromiso y feliz 2019 en el que tus objetivos se cumplan. Si quieres ayuda o información, visita la web:*

*[www.beatriztierno.com](http://www.beatriztierno.com)*

