

Cuaderno de Trabajo
CIERRA TU 2025

BIENVENIDO

Escribe tu nombre en la línea

Balance del mes



ENERO 2025

Profesional

Personal

Financero

Familiar

Otro

LOGRO

--	--	--	--	--

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

--	--	--	--	--

APRENDIZAJES

--	--	--	--	--

ALGO QUE AGRADECER

--	--	--	--	--

¿QUÉ QUIERO RECONOCERME?

--	--	--	--	--

¿QUÉ ENFOQUE REQUIERO PARA EL SIGUIENTE MES?

--	--	--	--	--

Balance del año

ENERO 2025

LOGRO

Profesional

Personal

Financero

Familiar

Otro

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

APRENDIZAJES

FEBRERO 2025

LOGRO

Profesional

Personal

Financero

Familiar

Otro

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

APRENDIZAJES

Balance del año

MARZO 2025

Profesional
Personal
Financero
Familiar
Otro

LOGRO

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

APRENDIZAJES

ABRIL 2025

Profesional
Personal
Financero
Familiar
Otro

LOGRO

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

APRENDIZAJES

Balance del año

MAYO 2025

Profesional
Personal
Financero
Familiar
Otro

LOGRO

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

APRENDIZAJES

JUNIO 2025

Profesional
Personal
Financero
Familiar
Otro

LOGRO

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

APRENDIZAJES

Balance del año

JULIO 2025

Profesional
Personal
Financero
Familiar
Otro

LOGRO

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

APRENDIZAJES

AGOSTO 2025

Profesional
Personal
Financero
Familiar
Otro

LOGRO

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

APRENDIZAJES

Balance del año

SEPTIEMBRE 2025

Profesional
Personal
Financero
Familiar
Otro

LOGRO

--	--	--	--	--

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

--	--	--	--	--

APRENDIZAJES

--	--	--	--	--

OCTUBRE 2025

Profesional
Personal
Financero
Familiar
Otro

LOGRO

--	--	--	--	--

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

--	--	--	--	--

APRENDIZAJES

--	--	--	--	--

Balance del año

NOVIEMBRE 2025

Profesional

Personal

Financero

Familiar

Otro

LOGRO

--	--	--	--	--

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

--	--	--	--	--

APRENDIZAJES

--	--	--	--	--

DICIEMBRE 2025

Profesional

Personal

Financero

Familiar

Otro

LOGRO

--	--	--	--	--

ALGO QUE NO SALIÓ COMO YO QUERÍA

--	--	--	--	--

APRENDIZAJES

--	--	--	--	--

Balance final del año

Agradecer

¿Qué quiero reconocerme?

¿Con qué me quedo?

¿Qué quiero dejar ir?

¿Dónde estoy?

¿Qué me esta deteniendo hoy?

¿Qué hábitos no suman a mi estrategia?

¿Qué áreas requiero mejorar?

Empieza con el ¿Porque?

Si tuvieras todo el tiempo y dinero, realmente ¿Qué te gustaría hacer?

¿Porqué haces lo que haces?

Enlista todo lo que hiciste el día de ayer

Enlista lo que hiciste el mejor día de la semana

Mi futuro hoy

¿Cómo sería un año de tu vida ideal

¿Cómo sería un mes de tu vida ideal

¿Cómo sería un día de tu vida ideal

Carta a mi yo del pasado

Piensa en que ya conseguiste todos los objetivos que quieres y escríbele aquí a tú yo del pasado, cuéntale ¿Cómo es tu vida ahora? Reconoce lo que ha logrado, felicita y agradece lo que ahora eres y tienes.

Fecha: _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vacía tus ideas

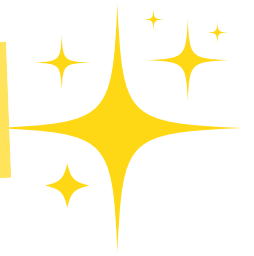
☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Vacía tus ideas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐



Lista de posibilidades

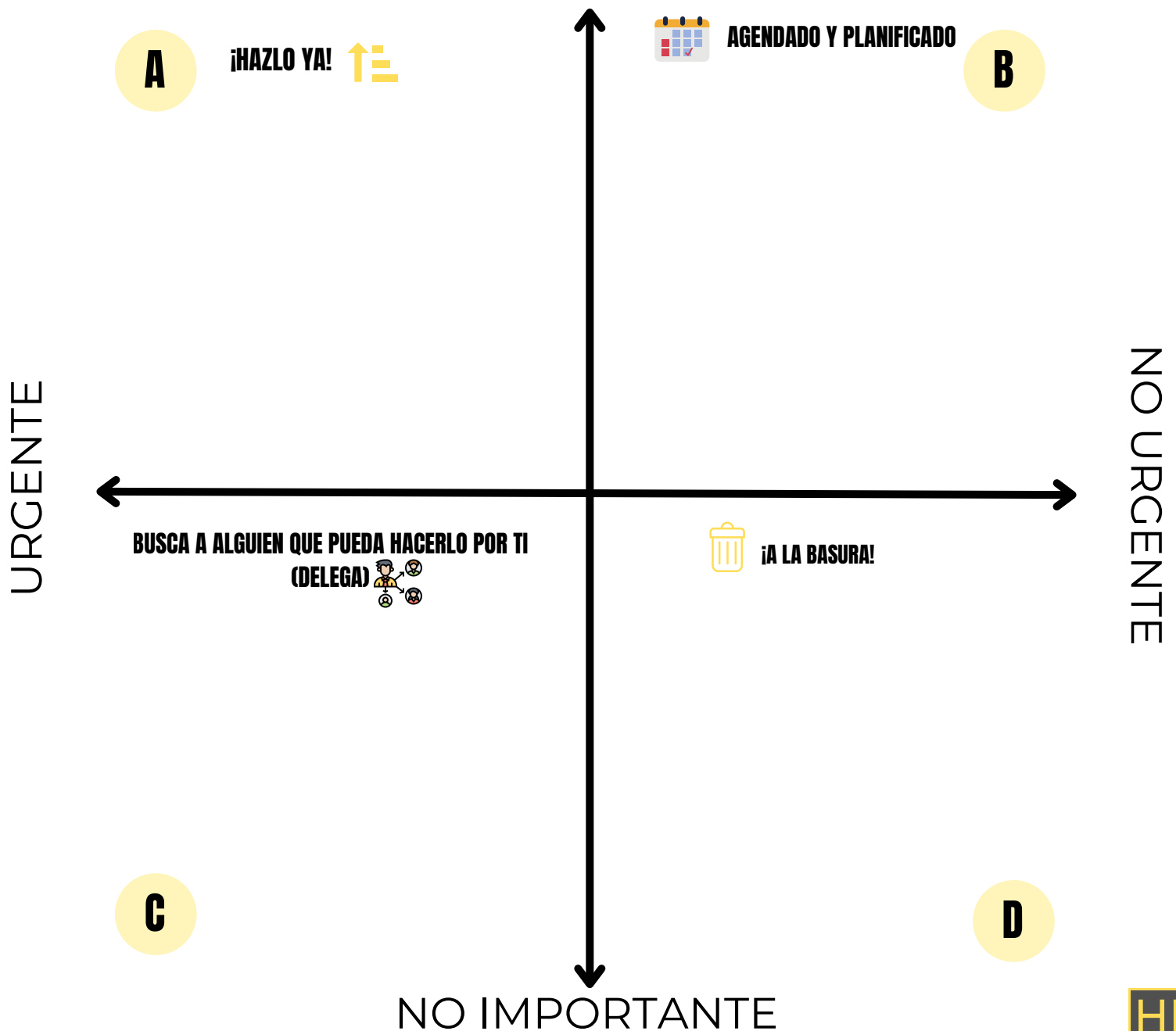


☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Prioricemos los pendientes

Matriz Eisenhower

IMPORTANTE



Rituales

Ritual para empezar el día

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Ritual para empezar la semana

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Ritual para cerrar el día

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Ritual para cerrar el mes

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

¿Qué proceso te gustaría trabajar?

¿En qué etapa se encuentra ese proceso? En una escala del 1 al 10 ¿Cómo se encuentra?

¿Es importante en este momento para la compañía? ¿ Porque?

¿Qué objetivo te gustaría alcanzar? SMART

¿Cómo te sentirás cuando lo logres?

¿Cómo te vas a premiar?

Notas

Plan de trabajo

¿Escribe tu objetivo? (Qué quieres lograr - Cambiar - Desarrollar - Mejorar)

¿Qué tan importante es para ti lograrlo? Y ¿Porque?



¿Con que recursos cuentas?
Fortalezas, experiencia, etc



¿Cuáles son las acciones específicas
que emprenderás? ¿Cuando?

¿Cuáles son algunos obstáculos que pudieras encontrar y como los vas a superar?



¿Cómo te vas a sentir cuando lo logres? y ¿Cómo te vas a premiar?

