10 Week Glowup

para que brilles todo el 2026

Clo

PRIMER PASO

Tu reencuentro *contigo*

Revisa tu punto de partida
y elige tus metas iniciales

Clo

Reencuentro contigo

Entiende desde donde inicias este camino. Evalúa como te sientes en cada área sin importar si el resultado es “bueno” o “malo”, es solo un punto de partida.

Energía y bienestar físico

Me siento:	Cansada	○	○	○	Enérgica
Percibo mi cuerpo como:	Débil	○	○	○	Fuerte
Mi calidad del sueño es:	Pobre	○	○	○	Reparador

Autocuidado y amor propio

Mi nivel de amor propio es:	Bajo	○	○	○	Alto
Me siento:	Descuidada	○	○	○	Cuidada
Mi alimentación es:	Poco nutritiva	○	○	○	Muy nutritiva

Disciplina y hábitos

Mi nivel de disciplina es:	Inconstante	○	○	○	Constante
Mi capacidad de comprometerme es:	Baja	○	○	○	Alta
Mi organización diaria es:	Pobre	○	○	○	Reparador

Emociones

Conmigo misma me siento:	Desconectada	○	○	○	Conectada
Mis emociones están:	Fuera de control	○	○	○	En equilibrio
Mi nivel de claridad mental es:	Nublado	○	○	○	Claro

Relaciones y proyección

Mi relación con los demás es:	Distante	○	○	○	Cercana
Mi confianza en el futuro es:	Baja	○	○	○	Alta
Mi confianza en resolver cosas es:	Alta	○	○	○	Baja

Reflexiona

¿Qué descubriste al hacerlo?

¿En qué área te gustaría sentir más equilibrio?

¿Qué hábito creés que más podría cambiar tu día a día?

Tu progreso no se mide en perfección, sino en conciencia.

Crea tu setup ideal

Es hora de preparar tu entorno físico y mental, para que tu energía fluya del todo:

Organiza tu espacio:

- ☐ Limpia tu escritorio o tu zona de rutina.
- ☐ Haz un pequeño restock (agua, velita, journal, snacks saludables)
- ☐ Eliminá distracciones visuales: tu espacio físico refleja tu mente.

Prepara tus herramientas:

- ☐ Abre tu Notion, tu journal impreso o Template del Global Tracker.
- ☐ Personaliza los colores, frases y widgets que te motiven.
- ☐ Si usas papel, armá tu bullet journal con una portada del reto.

Crea un rincón slow:

Este será tu ritual corner — el lugar donde registrarás tu crecimiento. Si quieres, este podría ser o tener:

- ☐ Una vela
- ☐ Una playlist
- ☐ Una bebida cálidad
- ☐ Una frase inspiradora
- ☐ Una abrigo o frasada cómoda

Recuerda: cuando tu entorno te invita, tus hábitos fluyen con más facilidad.

Define tu Dirección

Conecta con tu propósito y tu "por qué". Vas a buscar tres metas principales y generales, que salgan a partir de la reflexión que acabas de hacer.

Meta física:

Porque:

Y me haría sentir:

Meta emocional:

Porque:

Y me haría sentir:

Meta mental:

Porque:

Y me haría sentir:

Hay momentos de la vida en los que encontrar tus metas u objetivos no es tan sencillo: puede que no tengas inspiración o que tengas demasiada. Por eso, te dejo una lista de ejemplos de metas aquí, úsalas como base para buscar o contrstruir las tuyas propias.

Ver metas y ejemplos

Ritual de Conexión

¡Empecemos con energía y presencia! Enciende una vela y pon tu playlist favorita.

La palabra que representará estas 10 semanas es:

Las 3 cosas por las que estoy profundamente agradecida hoy:

¿Qué quiero transformar de mí estas 10 semanas?

¿Qué miedo estoy lista para soltar?

¿Qué versión mía quiero conocer al final de este proceso?

Carta a tu "Yo" del futuro

Cuéntale cómo te sientes hoy, qué esperás aprender y qué estás dispuesta a dejar atrás.

Querida yo de dentro de 10 semanas...

¡Ahora si, empecemos!

Metas & ejemplos

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro y establecer metas. Usa esta lista como inspiración:

Bienestar físico

Tu cuerpo, energía y salud.

* Caminar y moverme más.
* Hacer pilates o crear rutina de movilidad.
* Dormir mejor y beber más agua.
* Mejorar mi postura.
* Reducir inflamación y cuidar mi digestión.

Bienestar mental + emocional:

Regularte, sentirte en calma y conocerte.

* Hacer journaling y prácticas de gratitud todos los días.
* Implementar un “día de reset” semanal.
* Aprender a manejar ansiedad.
* Ir a terapia.
* Tener una hora libre sin pantallas al día.

Propósito + identidad, crecimiento personal

Conecta con tu “por qué”.

* Definir mi “yo ideal” o mi día ideal y aterrizarlo a hábitos.
* Crear una nueva narrativa para mi vida.
* Vivir más alineada a mis valores.
* Ser más valiente y reescribir creencias limitantes.
* Rediseñar mi vida hacia una versión más auténtica.

Aprendizaje / educación

Curiosidad, conocimiento, habilidades nuevas.

* Aprender un idioma (italiano, inglés).
* Tomar un taller creativo (cerámica, acuarela).
* Haz un curso de algo que te llame la atención
* Leer 12 libros al año.
* Tomar un curso de finanzas personales.

Finanzas personales

Estabilidad, claridad, orden y abundancia.

* Ahorrar todos los meses o crear un fondo de emergencias.
* Pagar deudas pendientes y registrar gastos mensuales.
* Reducir compras impulsivas.
* Empezar a invertir.
* Crear múltiples fuentes de ingreso.

Hogar / vida personal

Tu entorno físico y cómo te sostiene energéticamente.

* Organizar tu habitación o crear un espacio lindo.
* Minimalizar tu closet.
* Organizar tu cocina o baño.
* Rutina de limpieza semanal.
* Crear un sistema digital (archivos, drive).

Profesional / carrera

Tu camino laboral, crecimiento y eficiencia.

* Crear tu marca personal o construir portfolio.
* Aprender nuevas herramientas (Notion, Asana, Calendar).
* Ser más organizada en el trabajo.
* Prepararte para pedir un aumento.
* Emprender un proyecto.

Relaciones / vínculo humano

Tu mundo social emocional.

* Fortalecer ser más amistades importantes o
* Tener citas intencionales con tu pareja.
* Poner límites sanos y prender a comunicar mis necesidades.
* Hacer nuevos amigos en la ciudad.
* Cortar relaciones drenantes.

Creatividad / proyectos personales

Expresión, arte, imaginación, juego.

* Iniciar un blog. canal o journaling artístico.
* Crear contenido constante.
* Probar una nueva disciplina creativa.
* Escribir un pequeño texto cada día.
* Hacer un proyecto de 30 días.

Espiritual / introspección

Conexión con tu calma interna.

* Meditar 5 minutos diarios o hacer mindfulness.
* Hacer caminatas conscientes.
* Hacer rituales semanales (velas, té, música).
* Escribir afirmaciones y trabajar en tu intuición.
* Crear un diario espiritual.

Experiencias y aventuras

La vida real, fuera de la pantalla.

* Viajar a un lugar nuevo.
* Hacer mini aventuras mensuales
* Probar un nuevo restaurante por semana.
* Tomar un taller nuevo cada mes.
* Hacer un viaje con amigas.

Estilo de vida / hábitos diarios

Tu día a día

* Crear ritual matutino y nocturno.
* Vivir en modo slow o reducir el estrés diario.
* Ser más presente.
* Diseñar una vida más simple.
* Construir tu identidad futura desde hábitos pequeños.

La prioridad soy yo

porque si estoy bien,
puedo tener tiempo y
energía para lo demas.

Clo

Clo

Encontremos tus metas

Cómo hacer que tus Goals
se cumplan este 2026

Clo

Si sabes
lo que quieres,
sabes a donde ir,
y volverlo un plan.

Clo

Define tus Big 4

Vamos a elegir solo 4 metas grandes para todo el año. 4 es el número ideal: te da foco, claridad y evita saturación. Usa la siguiente plantilla para cada meta.

1. **Define tus metas principales, y escribe por qué la quieres.** No te concentres en el resultado, sino en el sentimiento.
2. **Evalúa en un termómetro** de 0 a 5 como te sientes al empezar, **y un timeline** con pasos clave que te sirvan como escalones.
3. **Identifica los recursos, personas aliadas y siguientes pasos** exactos que necesitarás para completar tu meta.

1

Meta: .....

Motivo: .....

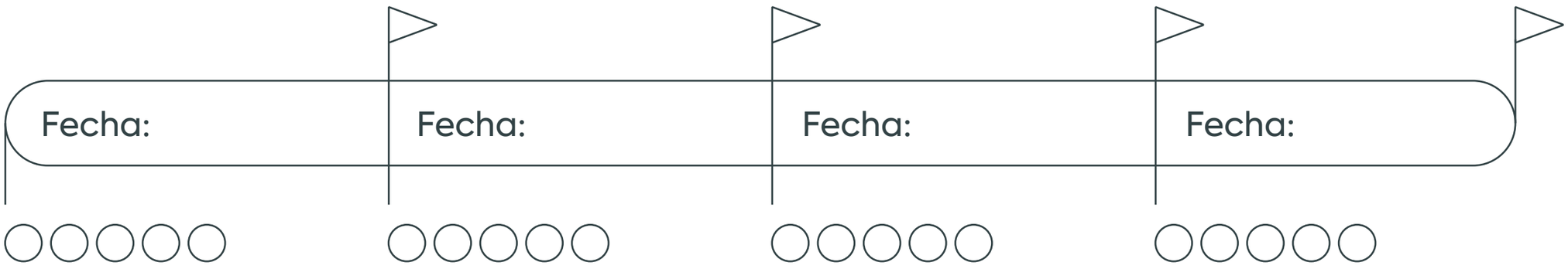
2

Inicio: .....

Me siento: ○○○○○

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○



○○○○○ ○○○○○ ○○○○○ ○○○○○

....

....

....

3

Qué necesito:

○ .....

○ .....

○ .....

Acciones concretas a realizar:

○ .....

○ .....

○ .....

Importante: ¡No todos las metas son iguales y esta plantilla es tuya! Modifícala todo lo que necesites. Puedes agregar o quitar escalones, ordenar las acciones por prioridad o agregar lo que quieras y sientas que necesitas.

¿Necesitas ejemplos o inspiración extra? Búscalas aquí

Divídelas en el año

Ahora, vamos a asignar un cuarto o Q del año a cada meta.
Esto hará que puedas proyectarte con mayor facilidad.

4 **Para ordenar las metas, primero revisa el térmometro inicial y los recursos,** para elegir en cuáles tienes ventaja.

5 **Luego, ten en cuenta los pasos y recursos que requieren cada una,** y en qué escalón están los esfuerzos más grandes.

6 **Ordena tus metas y asigna cada una a un Q del año.** Recuerda que no todas tienen que estar activas o ser igual de importantes todo el año.

PRIMER Q	SEGUNDO Q
Meta y motivo:	Meta y motivo:
TERCER Q	CUARTO Q
Meta y motivo:	Meta y motivo:

Meta: .....

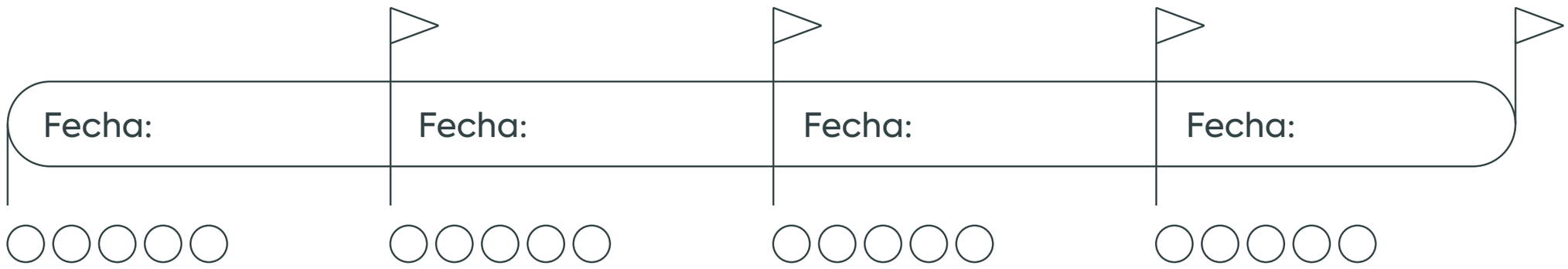
Motivo: .....

Inicio: .....

Me siento: ○○○○○

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○



○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Qué necesito:

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Acciones concretas a realizar:

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Ejemplo de Big 4

Es así como debes llenar cada una de tus metas, aunque recuerda: ¡No todos las metas son iguales y esta plantilla es tuya! Modifícala todo lo que necesites. Puedes agregar o quitar escalones, ordenar las acciones por prioridad o agregar lo que quieras y sientas que necesitas.

Meta: MOVERME MÁS Y APRENDER A HACER PILATES

Motivo: PORQUE QUIERO SENTIRME MÁS FUERTE.

Inicio: 13 ENERO

Finalizo:

Me siento: ✕ ✕ ○ ○ ○

Me siento: ○ ○ ○ ○ ○

Fecha: ENE-MAR ✕	Fecha: ABR-JUN ✕	Fecha: JUL-SEPT	Fecha: OCT-DIC
✕ ✕ ○ ○ ○	✕ ✕ ✕ ✕ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
CAMINAR 30 MINS 4 VECES POR SEMANA	AÑADIR CLASES DE PILATES Y FUERZA, 2 VECES A LA SEMANA	ENTRENAR 3 VECES POR SEMANA.	PODER ENSEÑARLE A UNA AMIGA ALGO DE PILATES.

Qué necesito:

- ○ ROPA Y BOTELLA
- ○ APP DE PILATES
- ○ BUSCAR GIMNASIO
- ○ AJUSTAR HORARIO
- ○

Acciones concretas a realizar:

- ○ COMPRAR BANDA ELÁSTICA (DEJARLA EN LA SALA)
- ○ PONER ALARMAS PARA ESTIRAR (5 MINS)
- ○ PREPARAR ROPA GYM LA NOCHE ANTERIOR
- ○ PROBAR GYM A VER CUÁL ME GUSTA MÁS
- ○ DESCARGAR APP SENCILLA DE MOVILIDAD

Ejemplos de Metas

Bienestar físico

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: MOVERME MÁS Y APRENDER A HACER PILATES

Motivo: PORQUE QUIERO SENTIRME MÁS FUERTE.

Inicio: .....

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○

Me siento: ○○○○○

Fecha: ENE-MAR	Fecha: ABR-JUN	Fecha: JUL-SEPT	Fecha: OCT-DIC
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
CAMINAR 30 MINS 4 VECES POR SEMANA	AÑADIR CLASES DE PILATES Y FUERZA, 2 VECES A LA SEMANA	ENTRENAR 3 VECES POR SEMANA.	PODER ENSEÑARLE A UNA AMIGA ALGO DE PILATES.

Qué necesito:

- ○ ROPA Y BOTELLA
- ○ APP DE PILATES
- ○ BUSCAR GIMNASIO
- ○ AJUSTAR HORARIO
- ○ .....

Acciones concretas a realizar:

- ○ COMPRAR BANDA ELÁSTICA (DEJARLA EN LA SALA)
- ○ PONER ALARMAS PARA ESTIRAR (5 MINS)
- ○ PREPARAR ROPA GYM LA NOCHE ANTERIOR
- ○ PROBAR GYM A VER CUÁL ME GUSTA MÁS
- ○ DESCARGAR APP SENCILLA DE MOVILIDAD

Ejemplos de Metas

Bienestar mental y emocional

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: REDUCIR LA ANSIEDAD

Motivo: PORQUE QUIERO SENTIRME MÁS REGULADA

Inicio: .....

Me siento: ○○○○○

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○

Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
5 MINUTOS DIARIOS DE JOURNALING Y RESPIRACIÓN 4-4-6.	1 HORA AL DÍA SIN PANTALLAS.	TERAPIA 2 VECES AL MES.	RUTINA CLARA DE TRABAJO, NADA DESPUÉS DE LAS 19:00H.

Qué necesito:

- ○ JOURNAL
- ○ APP DE RESPIRACIÓN
- ○ ALARMA CIERRE DEL DÍA
- ○ TERAPEUTA
- ○ .....

Acciones concretas a realizar:

- ○ NO TELÉFONO A PRIMERA HORA
- ○ CAJA DE CALMA: TÉ, VELAS, JOURNAL, CREMA
- ○ BUSCAR APP DE MEDITACIÓN GUIADA
- ○ HACER EL MISMO PROMPT DE JOURNALING 7 DÍAS
- ○ BLOQUEAR 1 HORA DE ALMUERZO SIN PANTALLAS

Ejemplos de Metas

Propósito e identidad

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: DESCUBIR MI GRAN "POR QUÉ" EN LA VIDA

Motivo: PARA SENTIRME MÁS COMPLETA

Inicio: .....

Me siento: ○○○○○

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○

Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
EJERCICIO "DÍA IDEAL" + DREAM LIFE LIST	JOURNALING SEMANAL DEL YO IDEAL	EXPLORAR HOBBIES Y PISTAS	CONSTRUIR UN PROYECTO QUE SE ALINEE A LO QUE DESCUBRÍ

Qué necesito:

- ○ JOURNAL + PROMPTS
- ○ TIEMPO A SOLAS
- ○ MENTORES, COACHES
- ○ .....
- ○ .....

Acciones concretas a realizar:

- ○ ESCRIBIR MI DÍA IDEAL (CHATGPT)
- ○ HACER UN VISION BOARD FÍSICO
- ○ 10 PREGUNTAS SOBRE MI IDENTIDAD FUTURA
- ○ ESCRIBIR UNA CARTA A MI YO DEL 2027
- ○ PROBAR 1 HOBBIE AL MES, SOLA O ACOMPAÑADA

Ejemplos de Metas

Aprendizaje

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: APRENDER UN IDIOMA (FRANCÉS, INGLÉS, ITALIANO...)

Motivo: PARA MI VIAJE DEL SIGUIENTE AÑO

Inicio: .....

Me siento: ○○○○○

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○

Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
INICIAR APP, 10 MINUTOS DIARIOS	IR A 1 CLASE PRESENCIAL A LA SEMANA	VER CONTENIDO EN ESE IDIOMA	PODER TENER UNA CONVERSACIÓN BÁSICA CON UN NATIVO

Qué necesito:

- ○ APP
- ○ CUADERNO
- ○ PROFESOR, ACADEMIA
- ○ PERSONA NATIVA
- ○ .....

Acciones concretas a realizar:

- ○ DESCARGAR DUOLINGUO, BABBEL O BUSSU
- ○ BUSCAR CONTENIDO (YOUTUBE, PODCAST, SERIES)
- ○ ESCRIBIR 5 FRASES DIARIAS
- ○ .....
- ○ .....

Ejemplos de Metas

Finanzas Personales

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: AHORRAR Y ORGANIZAR MIS FINANZAS

Motivo: PORQUE QUIERO EMPEZAR A INVERTIR

Inicio: .....

Me siento: ○○○○○

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○

Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
REGISTRAR MIS GASTOS.	CREAR PRESUPUESTOS REALISTAS	AHORRAR EL 10% MENSUAL	APRENDER A INVERTIR

Qué necesito:

- ○ TEMPLATE DE NOTION
- ○ APP DE INVERSIONES
- ○ ASESOR FINANCIERO
- ○ .....
- ○ .....

Acciones concretas a realizar:

- ○ CREAR UNA TABLA DE GASTOS EN NOTION
- ○ HACER UN MONEY DAY SEMANAL - 20 MINS
- ○ CANCELAR SUSCRIPCIONES QUE NO USO
- ○ LEER 1 LIBRO DE FINANZAS
- ○ ABRIR UNA CUENTA DE SOLO AHORRO

Ejemplos de Metas

Hogar y Espacio Personal

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: TENER UN HOGAR MÁS ORDENADO Y CALMADO

Motivo: PARA TENER MÁS ESPACIO

Inicio:

Me siento: ○○○○○

Finalizo:

Me siento: ○○○○○

Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
LIMPIAR EL CLOSET.	ORGANIZAR LA COCINA Y EL BAÑO.	CREAR UN ESPACIO LINDO PARA TRABAJAR.	DEEP CLEAN + MANTENIMIENTO.

Qué necesito:

- ○ CAJAS
- ○ INSPO DE PINTEREST
- ○ PLAYLIST
- ○ AMIGAS QUE AYUDEN
- ○

Acciones concretas a realizar:

- ○ VER COMO ES LA LIMPIEZA MARIE KONDO STYLE.
- ○ COMPRAR CONTENEDORES PARA COCINA Y BAÑO.
- ○ HACER DEEP CLEAN DEL CELULAR TAMBIÉN.
- ○ COMPRAR PLANTAS PARA EL ESCRITORIO.
- ○ REACOMODAR LOS MUEBLES DEL CUARTO.

Ejemplos de Metas

Profesional y Carrera

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: SER MÁS ORGANIZADA EN EL TRABAJO

Motivo: PARA SALIR MÁS TEMPRANO TODOS LOS DÍAS.

Inicio:

Finalizo:

Me siento: ○○○○○

Me siento: ○○○○○

Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
CREAR UN SISTEMA DE MANEJO DE ARCHIVOS Y PROCESOS AUTOMÁTICOS.	CREAR UN HORARIO ESTABLE.	MANTENER-	MANTENER-

Qué necesito:

- ○ NOTION Y GMAIL
- ○ GOOGLE CALENDAR
- ○ AGENDA O PLANNER
- ○
- ○

Acciones concretas a realizar:

- ○ ORGANIZAR PROYECTOS POR COLORES
- ○ CREAR CARPETAS EN DRIVE CON NOMBRES CLAROS
- ○ CREAR UN TEMPLATE DE ACTA DE REUNIÓN
- ○ AUTOMATIZAR CORREOS Y HACER PLANTILLAS
- ○ HACER WEEKLY REVIEWS CADA VIERNES (1 HORA)

Ejemplos de Metas

Relaciones

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: PONER LÍMITES SANOS

Motivo: PORQUE QUIERO MEJORAR MI AUTORRESPETO

Inicio: .....

Me siento: ○○○○○

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○

Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
ESCRIBIR Y ENTENDER CUÁLES SON MIS LÍMITES.	COMUNICAR 1 LÍMITE PEQUEÑO CADA SEMANA.	SOSTENERLOS SIN CULPA.	EVALUAR RELACIONES DRENANTES O QUE NO RESPETAN DICHOS LÍMITES

Qué necesito:

- ○ JOURNALING
- ○ AMIGA DE CONFIANZA
- ○ ESPACIOS SOLA
- ○ .....
- ○ .....

Acciones concretas a realizar:

- ○ BUSCAR QUÉ ES UN CONTRATO DE LÍMITES
- ○ PRACTICAR DECIR "NO PUEDO ESTA VEZ"
- ○ CANCELAR UN PLAN CUANDO ESTÉ DRENADA
- ○ HABLAR CON UNA PERSONA CLAVE
- ○ JOURNALING DESPUÉS DE CADA CONVERSACIÓN

Ejemplos de Metas

Creatividad

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: EMPEZAR A HACER JOURNALING

Motivo: PARA CONOCERME MEJOR

Inicio: .....

Me siento: ○○○○○

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○

Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
ESCRIBIR 5 LÍNEAS LIBRES CADA MAÑANA O SEGUIR UN PROMPT.	MANTENER	INVOLUCRAR ELEMENTOS DE BULLET JOURNAL	MANTENER

Qué necesito:

- ○ CUADERNO
- ○ ROTULADORES
- ○ ESPACIOS SOLA
- ○ PROMPTS
- ○ .....

Acciones concretas a realizar:

- ○ COMPRAR UN CUADERNO LINDO
- ○ PÁGINA UNO: "¿QUIÉN SOY HOY?"
- ○ CREAR MOODBOARDS
- ○ DIBUJAR UNA PÁGINA SIN PERFECCIÓN
- ○ .....

Ejemplos de Metas

Espiritual y conexión interna

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: APRENDER A MEDITAR

Motivo: PORQUE QUIERO VIVIR MÁS PRESENTE.

Inicio: .....

Me siento: ○○○○○

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○

Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
CREAR EL HÁBITO DE HACER MEDITACIONES GUIADAS DE 10 MINUTOS	MEDITAR SIN GUIA POR 20 MINUTOS SEGUIDOS	MANTENER	MANTENER

Qué necesito:

- ○ APP DE MEDITACIÓN
- ○ ESPACIO PARA MEDITAR
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Acciones concretas a realizar:

- ○ CAMINAR 10 MINUTOS SIN MÚSICA, CONCENTRADA
- ○ RUTINA DE GRATITUD NOCTURNA
- ○ AFIRMACIÓN DIARIA
- ○ APRENDER SOBRE BREATHWORKS
- ○ .....

Ejemplos de Metas

Experiencias y aventuras

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: TENER MÁS AVENTURAS

Motivo: PORQUE QUIERO CONOCER LUGARES NUEVOS

Inicio: .....

Me siento: ○○○○○

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○

Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
AVENTURA PEQUEÑA	AVENTURA PEQUEÑA	AVENTURA PEQUEÑA	GRAN AVENTURA: TIRARME DE PARACAIDAS!

Qué necesito:

- ○ SEPARAR DÍA DEL MES
- ○ AHORRAR PARACAIDAS
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Acciones concretas a realizar:

- ○ IR A ACAMPAR CON MI PAREJA
- ○ IR AL PARQUE DE DIVERSIONES CON MIS AMIGAS
- ○ IR A UN PUEBLO CERCANO SOLA
- ○ IR A UN RESTAURANTE NUEVO SOLA
- ○ ENCONTRAR ACADEMIA DE PARACAIDÍSMO

Ejemplos de Metas

Estilo de vida y rutinas

Sé que a veces es difícil mirar hacia el futuro
y establecer metas. Usa estas como inspiración:

Meta: CREAR MI RUTINA IDEAL (TODO EL DIA)

Motivo: PORQUE QUIERO SER MÁS DISCIPLINADA

Inicio: .....

Me siento: ○○○○○

Finalizo: .....

Me siento: ○○○○○

Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
RUTINA DE LA MAÑANA SIMPLE	AGREGAR LA RUTINA DE LA NOCHE SIMPLE	AGREGAR EL DISEÑO DE MI DIA IDEAL	VIVIR MÁS SLOW

Qué necesito:

- ○ ALARMAS
- ○ PRODUCTOS SKINCARE
- ○ DERMATÓLOGA
- ○ .....
- ○ .....

Acciones concretas a realizar:

- ○ COMPRAR UN DESPERTADOR (NO CELULAR CERCA)
- ○ DEFINIR LOS PASOS CLAVE DE CADA RUTINA
- ○ DISEÑAR MI DIA IDEAL RESPECTO A RUTINA
- ○ ESCRIBIR CÓMO QUIERO SENTIRME CADA DÍA
- ○ .....

Clo

Planner de

Metas y Aventuras

5 pasos para tener
un 2026 mágico

Clo

La Teoría:

5 elementos para planificar un año del que te sientas orgulloso:

1

Un Mantra:

Un mantra es una frase o palabra repetida que centra la mente y el espíritu. Es una poderosa herramienta de enfoque y transformación.

2

Una Maxi-Meta:

Elegir y hacer una gran cosa que defina tu año.

Ej. Correr 5K, aprender a tejer, empezar un podcast, escribir un libro...

3

Kevin's rule:

Cada 7-8 semanas, hacer un plan de fds que normalmente no harías = tener 7 mini-aventuras al año.

Ej. Ir a una caminata, ir a un concierto, hacer un picnic ir a acampar, ir a un museo, ir de paseo...

4

Hábito de Oro:

Cada Q, enfocarte en cumplir un buen hábito.

Ej. Tomar más agua, ducha con agua fría, comer más verduras, caminar todos los días...

5

Gracias Diarias:

La gratitud no solo mejora nuestro estado emocional en el presente, sino que también puede influir sutilmente en nuestras decisiones y comportamientos, llevándonos hacia la realización de nuestros deseos y metas.

Añade una Maxi-Meta, 7 mini-aventuras y 4 hábitos
ganadores, tendrás un año del que te sentirás orgullosa!
Y acumulando... si tienes 30 y vives hasta los 80,
vas a crear 50 MaxiMetas y 350 Mini aventuras. En conclusión:

En conclusión: una vida increíble.

La Práctica:

Llena esta hoja al comenzar el año, inspírate y busca propósitos.

1 Mi Mantra: *Recuerda escribirlo en un lugar que veas todos los días.*

.....

2 Mi Maxi-Meta:

.....

3 Mis Mini-Aventuras: *Cada vez que pienses en una, ponla en el calendario!*

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

4 Mis Hábitos de Oro:

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

5 Gracias diarias: *Puedes usar una nota en tu celular o una agenda linda.*

Ahora, solo hay que seguir el plan.

El Cierre

Llena esta hoja al finalizar el año, ten en cuenta todo lo vivido.

1 Mi Mantra...

.....

2 Mi Maxi-Meta estuvo...

.....

3 Mis Mini-Aventuras fueron...

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

4 Los Hábitos de Oro que implementé...

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

5 Gracias a este año que temrmina por...

_____

Hora de soñar para el siguiente año!

Clo