

A botanical illustration featuring various plants with green, purple, and brown leaves and small flowers, arranged in a circular pattern. The illustration is framed by a gold-colored geometric border. The text is centered within the frame.

PROPOSITOS 2,020


YO SOY: _____

Y ESTE AÑO SERÁ GENIAL!

LAS AREAS IMPORTANTES PARA MI SALUD SON:

Si encuentras algo mas que agregaren la lista, apúntalo a la par.

- Salud Física: Sueño y cuidado personal, ejercicio, alimentación
- Emocional: Manejo de Stress, Madurez Emocional, Perdón, Compasión, Amabilidad
- Social: Límites, Sistemas de Apoyo, Redes Sociales Positivas, Relaciones Humanas Positivas, Comunicación Efectiva, Tiempo de Calidad, Ayuda.
- Espiritual: Tiempo a Solas, Meditación, Comunicación, Conexiones emocionales, Naturaleza, Espacio Sagrado, Llevar un diario, Agradecimiento.

- 
- PERSONAL: Hobbies, Conocer a ti misma, Identidad personal, Honrando lo que haces
 - ESPACIO PERSONAL: Seguridad, Vida Sana, Estabilidad y seguridad, Espacios limpios y organizados
 - FINANCIERO: Pago de Responsabilidades, Ahorros, Presupuestos, Manejo de Dinero, Extras (Premios)
 - TRABAJO: Manejo del Tiempo, Límites laborales, Ambiente laboral positivo, Cultivarme más en, Tiempo Libre.



- **INSTRUCCIONES:**

- Ahora; identifica cada una de tus áreas importantes y coloca en orden, que mas quieres agregar, por ejemplo, Independizarme economicamente, o comprometerme con una causa en especifico, y colocalo en el área donde creas que pueda ir.
- Identifica que tan importante es cada una de ellas y colocalas un numero del 1 al que llegue por categoria, por ejemplo, el area de PERSONAL, tiene 5 categorías, a la par, agregale un numero de prioridad, y si logras agregar mas, pues sigue adelante y coloca a las más importantes un número, siendo el 1 mas importante o de mayor prioridad.
- Piensa en la cantidad de energia que necesitas para lograr cada uno de ellos, traza un plan dandole tiempo, y factibilidad. Piensa en el esfuerzo y date cuenta lo gratificante que va a ser para ti lograrlo, hay cosas que te vas a dar cuenta que talvez no valen la pena, y tachalos de la lista. Ahora, los que si tienen un futuro prometedor para tu gratificación, hazlos y planealos hoy.
- utiliza las siguientes hojas para llenarlas con las instrucciones anteriores.



- SALUD FISICA:
- SALUD EMOCIONAL:
- SALUD SOCIAL:
- SALUD ESPIRITUAL:
- SALUD PERSONAL:
- SALUD DE ESPACIO PERSONAL:
- SALUD FINANCIERA:
- SALUD LABORAL:



- **DETERMINA COMO VAS A MEDIR TUS PROPOSITOS:**

- DIARIAMENTE:

- SEMANALMENTE:

- MENSUALMENTE:

- ANUALMENTE:

- MONETARIAMENTE:

- NUMERICAMENTE: (en base a resultados medibles)

- NOTAS: