

PLANEACIÓN MENSUAL



Mes que inicia:

Cumpleaños/Eventos especiales/Fechas importantes que me emocionan de este mes:

¿Qué no funcionó el mes pasado?

Estrategias para cambiar y transformar esto en algo positivo (basado en la respuesta anterior)

¿Qué funcionó bien el mes pasado?

-1 (Qué es lo mejor que puedo dejar de hacer este mes)

+1 (Qué es lo mejor que puedo empezar a hacer este mes)

Mis 6 metas o propósitos más importantes del mes:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Algo positivo que puedo hacer por alguien más este mes es...

Algo positivo que puedo hacer por mi cuerpo este mes es...

Algo positivo que puedo hacer por mis finanzas este mes es...

Algo positivo que puedo hacer para mejorar una relación este mes es...

Algo positivo que puedo hacer para acercarme a uno de mis sueños este mes es...

Algo positivo que puedo hacer para divertirme más este mes es...

Los 3 sentimientos más importantes en los que quiero enfocarme este mes:

- 1.
- 2.
- 3.

Ideas y estrategias para que este mes sea mejor que el anterior.



Lo mejor del mes pasado (*eventos, personas que conociste, canciones que descubriste, aprendizajes etc.*)

Esto o algo mejor para este mes (*Deja volar tu imaginación y sueña con el mejor escenario posible*)

Notas e ideas

¡TE DESEO UN MES EXCELENTE!

