

Planificación Objetivo

Anual-Semestral-Trimestral

Fecha Inicio	Prioridad	Objetivo Principal	Desafío Estrella ☆	Fecha Final
--------------	-----------	--------------------	--------------------	-------------

Colocar el Desafío Estrella de cada mes

Listado de las tareas que te llevaran a tu Objetivo Principal

Planificación Mensual

Mes

Semana

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Desafíos Estrella

Tareas Importantes

Tareas secundarias

(Ir integrando las tareas del listado con la Tabla Salvadora)

Afirmaciones positivas del mes

Desafío Estrella. Posicionarlos en el día que debes empezar y acabar, siendo posible que sean más de un día.

Tareas Importantes. Colócalas en el día a efectuar.

Planificación Semanal

Mes:

Afirmaciones de la semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana							
Media Mañana							
Tarde							
Noche							

Desafíos Estrella:

Tareas Importantes:

Planificación-Agenda-Diaria

Fecha

Afirmación

Gratitud

Horario por bloques

Mañana	06:00/08:00	
	08:00/10:00	
	10:00/12:00	
Media Mañana	12:00/14:00	
	14:00/16:00	
Tarde	16:00/18:00	
	18:00/20:00	
Noche	20:00/22:00	
	22:00.....	

¿Te acercas o te alejas a tu objetivo?

¿Que celebrar en el día de hoy?

Equilibrio en los 4 cuerpos	
Cuerpo Físico	Cuerpo Emocional
<input type="checkbox"/> Ejercicio	<input type="checkbox"/> Relaciones/Amistades
<input type="checkbox"/> Alimentación equilibrada	<input type="checkbox"/> Reir
<input type="checkbox"/> Descanso reparador	<input type="checkbox"/> Actitud positiva
<input type="checkbox"/> Limpieza	<input type="checkbox"/> Vivir las emociones
Cuerpo Mental	Cuerpo Espiritual
<input type="checkbox"/> Leer	<input type="checkbox"/> Meditar
<input type="checkbox"/> Estudiar	<input type="checkbox"/> Orar
<input type="checkbox"/> Escribir	<input type="checkbox"/> Dibujar
<input type="checkbox"/> Nuevas habilidades	<input type="checkbox"/> Pasear
<input type="checkbox"/> Viajar	<input type="checkbox"/> Reflexionar