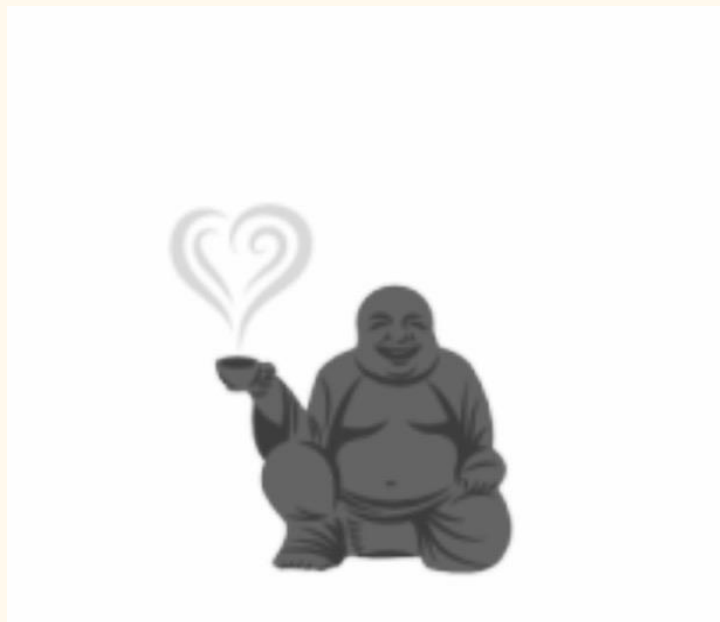


WORKBOOK:

EL AÑO POR DELANTE

—

Carol Ruiz * Holistic



¿QUÉ ES ESTO?

Este workbook te ayudará a repasar el año pasado y a planear el año que tienes por delante.

¿POR QUÉ ES BUENO PARA MÍ?

Planear el año es una buena costumbre. Te puede ayudar a reconocer mejor tus éxitos y dificultades, y ver la cantidad de cosas que suceden en un año. Aprender del pasado ayuda a planear el futuro, para no caer en las mismas trampas y para coger las riendas de tu vida.

¿QUÉ NECESITO?

Tiempo para ti, sinceridad, transparencia y tu bolígrafo favorito.

PREPÁRATE

Acomódate.

Pon música relajante.

Prepárate una bebida caliente.

Deja a un lado tus expectativas.

Cuando estés listo/a, empieza.

EL AÑO PASADO

¿Cuáles fueron los aspectos más decisivos en las siguientes áreas? ¿Cuáles fueron los acontecimientos más importantes? Resúmelos en unas pocas palabras.

1. vida privada y familia

2. pertenencias (casa, objetos)

3. amigos, comunidad

4. intelectual

5. finanzas

6. trabajo, estudios, vida profesional

7. relajación, aficiones, creatividad

8. salud, estado físico

9. emocional, espiritual

10. lista de metas personales

SEIS FRASES SOBRE EL AÑO PASADO.

La decisión más sabia que tomé...

La lección más importante que aprendí...

El mayor riesgo que asumí...

La mayor sorpresa....

La cosa más importante que hice para otros....

El logro más grande...

EL AÑO PASADO...

¿De qué estás más orgullosa/o?

¿Qué tres personas han tenido el mayor efecto en ti?

¿En qué tres personas has tenido el mayor efecto?

¿Qué no pudiste terminar?

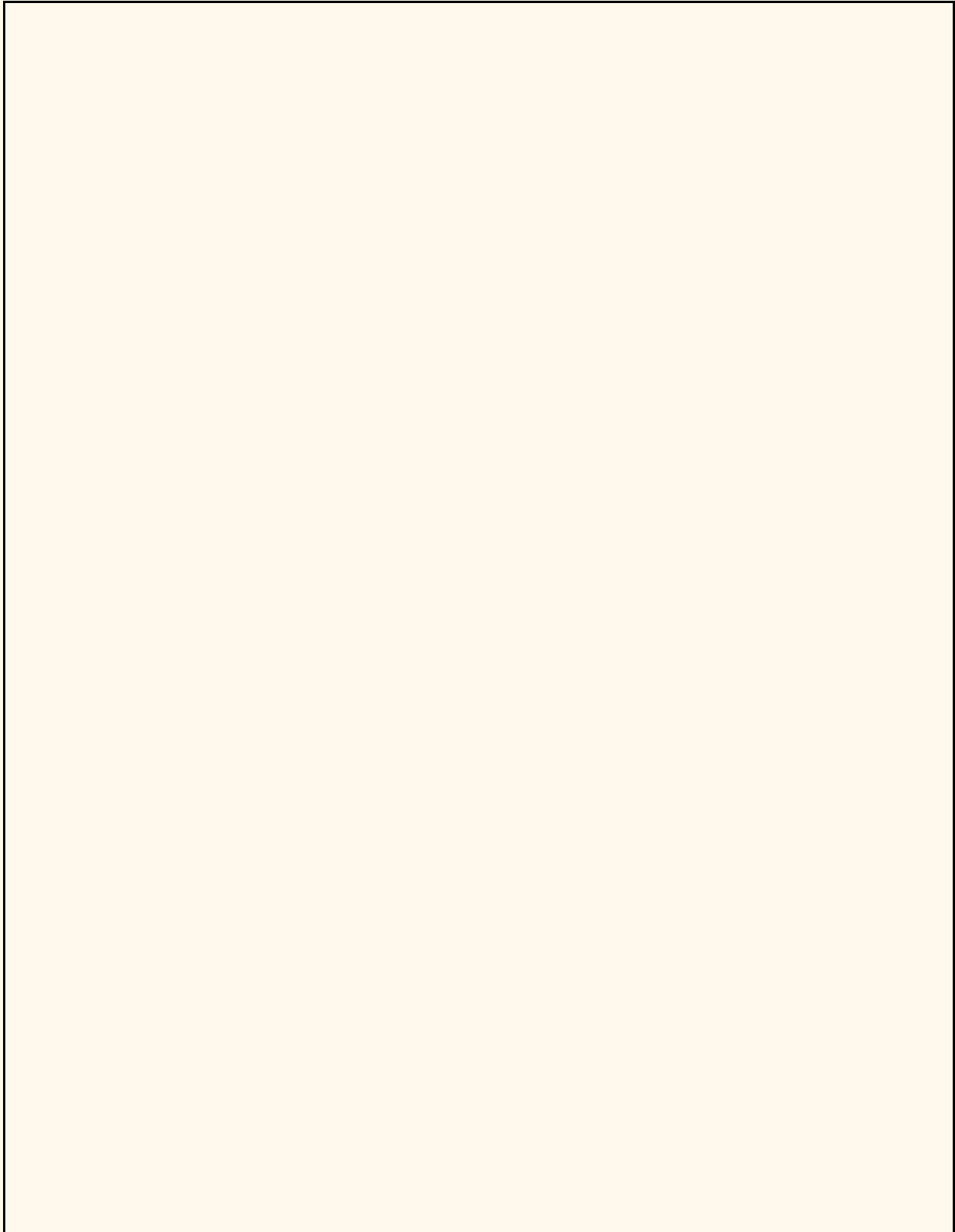
¿Cuál es la mejor cosa que has descubierto sobre ti misma/o?

¿Cuál es la cosa por la que te sientes más agradecida?

**DESCRIBE LOS MOMENTOS MÁS BONITOS, MÁS ALEGRES
Y MÁS RECORDABLES DE 2022.**

**Dibújalos en esta hoja. ¿Dónde estabas? ¿Qué hacías? ¿Qué sentiste? ¿Con
quién estabas? ¿Qué colores recuerdas?**

Dibuja...



MIS TRES MAYORES LOGROS...

Escribe tus tres mayores logros aquí

¿Qué has hecho para alcanzar estos éxitos?

¿Quiénes te ayudaron a alcanzar estos éxitos? ¿Cómo?

MIS TRES MAYORES DESAFÍOS...

Escribe tus tres mayores desafíos del año pasado

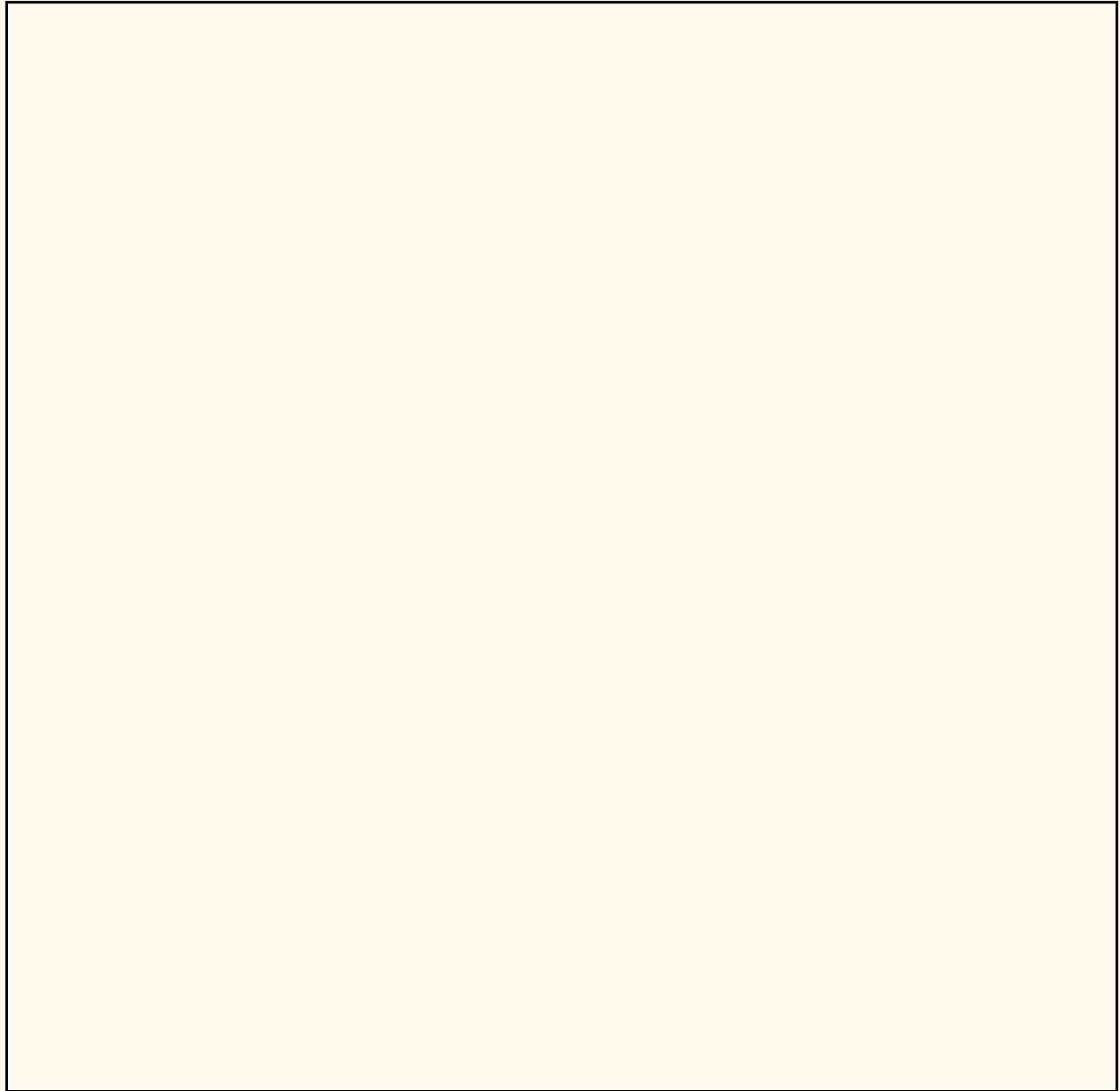
¿Quién o qué te ayudó a superarlos?

¿Qué has aprendido de ti mismo/a mientras superabas estos desafíos?

PERDÓN

**¿Pasó alguna cosa el año pasado por la que todavía tienes que dar tu perdón?
¿Alguna acción o palabras que te hirieron? ¿O alguna razón por la que estás
enfadada/o contigo misma/o? Escríbelo aquí. Hazte un favor y perdona(te).**

* Si todavía no estás preparada/o a perdonar, escríbelo de todas formas. Hacerlo ayuda.



EL AÑO PASADO EN TRES PALABRAS

Elije las tres palabras que caracterizan tu año pasado.

HAS TERMINADO CON EL AÑO PASADO

Respira profundo...

Descansa un poco...

EL AÑO POR DELANTE: 2023

1. ELIGE UNA PALABRA PARA EL AÑO QUE TIENES POR DELANTE. Esta palabra te dará fuerzas para que no abandones tus sueños, y podrás apoyarte en esta palabra cuando necesites un poco de ayuda. Esta palabra caracterizará el año que tienes por delante.

MI PALABRA PARA EL AÑO QUE ME ESPERA

DESEO SECRETO

Deja volar tu fantasía. ¿Cuál es tu deseo secreto para este nuevo año?

COMPLETA LAS SEIS FRASES SOBRE EL AÑO QUE ME ESPERA.

Este año no voy a dejar para mañana...

Este año voy a sacar fuerzas de...

Este año voy a ser más valiente cuando...

Este año, voy a decir «sí» cuando...

Mi consejo para mí mismo/a este año es...

Este año será especial para mí porque...

TRÍOS MÁGICOS PARA EL AÑO QUE VIENE

Enfócate sólo en tres cosas.

Con estas tres cosas voy a hacer mi alrededor más positivo, fluído....

Voy a hacer estas tres cosas cada mañana.....

Con estas tres cosas me voy a mimar habitualmente....

Voy a visitar los siguientes tres lugares....

De estas tres maneras voy a conectar más con las personas que quiero....

Con los siguientes tres regalos voy a premiar mis propios éxitos.....

Estas tres cosas me van a gustar de mí misma/o.....

Estoy lista/o para desprenderme de estas tres cosas.....

Estas son las tres cosas que más deseo lograr.....

Éstas son las tres personas en las que me puedo apoyar en los momentos difíciles.....

Estas tres novedades que me voy a atrever a descubrir....

Tendré la fuerza de decir que «no» a estas tres cosas.....

EL AÑO POR DELANTE

Define los aspectos más decisivos del año que viene en las siguientes áreas. ¿Cuáles van a ser los hechos más importantes? Resúmelos en unas pocas palabras.

* Seguimos evitando las definiciones exactas, haz que tenga el sentido que tú necesitas.

** Aquí puedes listar los logros que quieres alcanzar algún día.

1. vida privada y familia

2. pertenencias (casa, objetos)

3. amigos, comunidad

4. intelectual

5. finanzas

6. trabajo, estudios, vida profesional

7. relajación, aficiones, creatividad

8. salud, estado físico

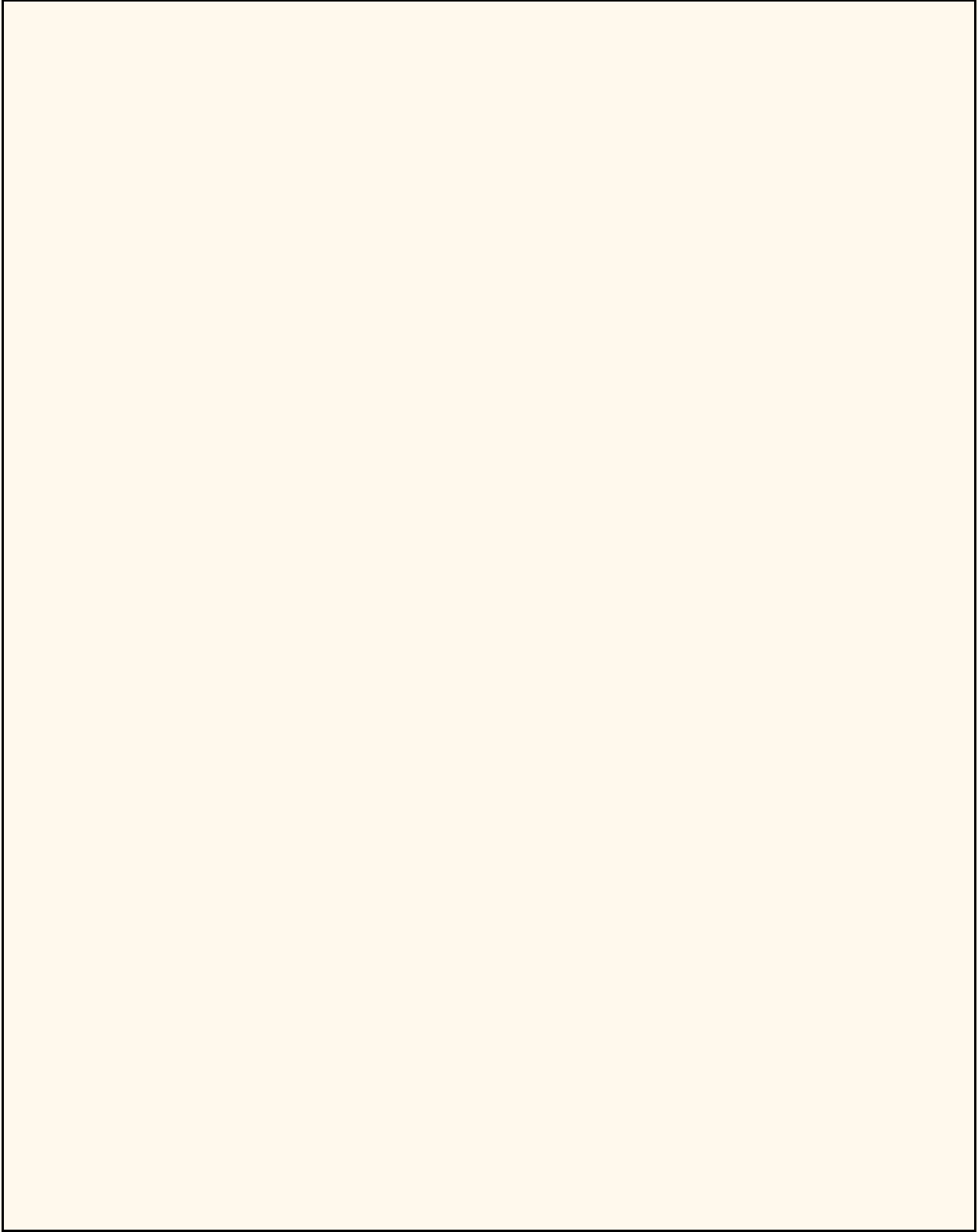
9. emocional, espiritual

10. lista de metas personales

SUEÑA CON ALGO GRANDE

¿Qué aspecto tiene el año que viene para ti? ¿Cuál es el caso ideal? ¿Por qué será bueno? Escribe, dibuja, líbrate de tus expectativas y sueña.





CREO QUE ESTE AÑO CUALQUIER COSA ES POSIBLE

Fecha:

Firma