

¡HEMOS ACABADO EL AÑO Y POR ELLO QUEREMOS FELICITARTE POR LLEGAR HASTA AQUÍ! COMO TE DIJIMOS AL INICIO, ESPERAMOS QUE NO HAYA SIDO UN AÑO CUALQUIERA, SINO ¡EL MEJOR INICIO DE TU VIDA! EL 2025 TUVO 365 DÍAS, 8,760 HORAS Y MÁS DE MEDIO MILLÓN DE MINUTOS QUE SÓLO TÚ DECIDISTE CÓMO INVERTIRLOS, POR LO QUE ES TIEMPO DE REFLEXIONAR SOBRE EL BALANCE DE ESA INVERSIÓN DE TIEMPO.

CONSEJOS!

NO TE JUZGUES!
TODOS HACEMOS LO
MEJOR QUE PODEMOS CON
LO QUE TENEMOS.

ENFÓCATE Y
RECUERDA TODO LO
POSITIVO

A LAS ÁREAS
DE MEJORA
O APRENDIZAJE, HAZ
UNA LISTA SOBRE CÓMO
INCORPORARLAS EN EL
PRÓXIMO AÑO

1

DEL 1 AL 10:
¿CÓMO TE SIENTES
CON RESPECTO A ESTE
AÑO QUE TERMINA?

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

2

¿CÓMO ERES DE
DIFERENTE CON
RESPECTO AL INICIO
DE AÑO?

○ _____

3

¿QUÉ COSAS TE HAN
HECHO CRECER?

○ _____

4

DESCRIBE
POR QUÉ O POR QUIÉNES
AGRADECES MÁS

○ _____

5

DESCRIBE
EN DETALLE AL MENOS
5 DE TUS GRANDES
TRIUNFOS

○ _____

6

DESCRIBE
EN DETALLE AL MENOS
5 DE TUS GRANDES
APRENDIZAJES

○ _____

7

DESCRIBE
LOS MOMENTOS QUE
MÁS TE LLENARON DE
FELICIDAD

○ _____

8

REVISAR CADA UNA
DE TUS METAS Y
REFLEXIONAR COMO TE FUE
CON ELLAS. ¿QUÉ TANTA
SATISFACCIÓN SIENTES
CON LO LOGRADO?

○ _____

9

SI HAY ALGO QUE
DESEES NO REPETIR O
DEJAR DE HACER,
¿QUÉ SERÍA?

○ _____

10

BASADO EN TODO
LO APRENDIDO Y VIVIDO,
¿QUÉ CONSEJOS TE DARÍAS
EN EL AÑO QUE ESTÁ POR
COMENZAR? INCORPORA
ESOS CONSEJOS EN TU
PLAN DEL PRÓXIMO
AÑO.

○ _____

