

# Plan 2016 : Make it happen!!

## GUIA PARA RELLENAR EL CUADERNO

Este cuaderno de trabajo está pensado para rellenarlo siguiendo los pasos marcados en el artículo '[Cómo cumplir los propósitos de año nuevo y lograr tus objetivos](#)' (haz clic para poder acceder al artículo). Te recomendamos que te leas el artículo completo antes de empezar a trabajar en el cuaderno.

Comienza leyendo el punto nº 1 y una vez que tengas definidas las áreas prioritarias, escríbelas en la página 2 dentro las zonas grises. No es recomendable marcarse más de 6 áreas prioritarias, pero si te ves con ganas de más , imprime 2 copias de la página en lugar de una.

Continúa leyendo el punto nº2 y escribe tus objetivos en la página 2, en la zona numerada dentro de cada área prioritaria. En esta página podrás ver, de un solo vistazo, cuáles son **tus objetivos para 2016**.

Antes de pasar al punto nº 3, puedes rellenar las páginas 3 a 8 con el nombre de las áreas prioritarias, los objetivos que te has marcado para cada una en el punto anterior y las fechas de inicio y fin. De esta forma tendrás una página dedicada a cada área prioritaria y sus objetivos y podrás ver todos los detalles y pasos necesarios.

Ahora puedes continuar leyendo el punto nº3 y 4 y escribir en las hojas correspondientes el 'porqué' de cada objetivo y los pasos o tareas que tendrás que seguir.

Sigue con el punto nº 5 y rellena la página 9, ese será tu calendario de nuevos hábitos. Si quieres también puedes incluir en el calendario tus objetivos según el mes de inicio, así dosificarás mejor el esfuerzo necesario para no sobrecargarte.

Y por último, continua con los puntos 6 y 7 y rellena la página 10.

Nombre:

# Prioridades **2016** : Make it happen!!

Area:

- 1.
- 2.
- 3.

Area:

- 1.
- 2.
- 3.

Area:

- 1.
- 2.
- 3.

Area:

- 1.
- 2.
- 3.

Area:

- 1.
- 2.
- 3.

Area:

- 1.
- 2.
- 3.

# Objetivos **2016** : Make it happen!!

## Objetivo 1

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 2

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 3

F. inicio:  
F. fin:

*"Quién tiene un porqué, puede con cualquier como"*

## Porqué 1

## Porqué 2

## Porqué 3

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Objetivos **2016** : Make it happen!!

## Objetivo 1

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 2

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 3

F. inicio:  
F. fin:

*"Quién tiene un porqué, puede con cualquier como"*

## Porqué 1

## Porqué 2

## Porqué 3

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Objetivos **2016** : Make it happen!!

## Objetivo 1

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 2

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 3

F. inicio:  
F. fin:

*"Quién tiene un porqué, puede con cualquier como"*

## Porqué 1

## Porqué 2

## Porqué 3

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Objetivos **2016** : Make it happen!!

## Objetivo 1

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 2

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 3

F. inicio:  
F. fin:

*"Quién tiene un porqué, puede con cualquier como"*

## Porqué 1

## Porqué 2

## Porqué 3

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Objetivos **2016** : Make it happen!!

## Objetivo 1

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 2

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 3

F. inicio:  
F. fin:

*"Quién tiene un porqué, puede con cualquier como"*

## Porqué 1

## Porqué 2

## Porqué 3

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Objetivos **2016** : Make it happen!!

## Objetivo 1

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 2

F. inicio:  
F. fin:

## Objetivo 3

F. inicio:  
F. fin:

*"Quién tiene un porqué, puede con cualquier como"*

## Porqué 1

## Porqué 2

## Porqué 3

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Pasos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



# Hábitos **2016** : Make it happen!!

enero

febrero

marzo

abril

mayo

junio

julio

agosto

septiembre

octubre

noviembre

diciembre

# Plan 2016 : Make it happen!!

**Creado por:**

**Fecha:**

*“Sin constancia es muy fácil que los sueños sigan siendo sólo eso, sueños”*

Para cumplir **mis objetivos** y que este plan funcione, me comprometo a revisarlo cada semana y hacerle un hueco en mi agenda o calendario:

**Día de la semana:**

**Hora:**

*“Stop wishing. Start doing”*

Para empezar con buen pie, voy a elegir 3 pequeñas tareas o pasos de las marcadas en **mis objetivos** y voy a hacerlas ahora. Sí, ya mismo. Da igual lo pequeñas que sean.

**Voy a empezar por aquí:**

1.

2.

3.

¡¡Felicidades!! Ya estás un poco más cerca de lograr tus objetivos. Sobre todo recuerda:

*“Los sueños no se hacen realidad sólo por soñarlos”*

Así que, ponte a trabajar duro para hacerlos realidad. Sigue este plan que has creado y revísalo cada semana. La clave es la constancia, dar pequeños pasitos que te acerquen a tu objetivo.

¡¡claro que puedo!!