

KAI90

Método de Implementación Acelerada
para Rediseñar tu Realidad en 90 Días





Este KAI90 pertenece a:

Nombre Completo:

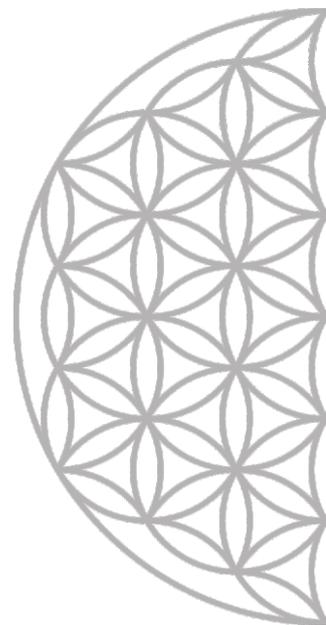
UID:

WhatsApp:

Instagram:

**El momento para actuar es ahora.
No es nunca demasiado tarde
para hacer lo que es correcto.**

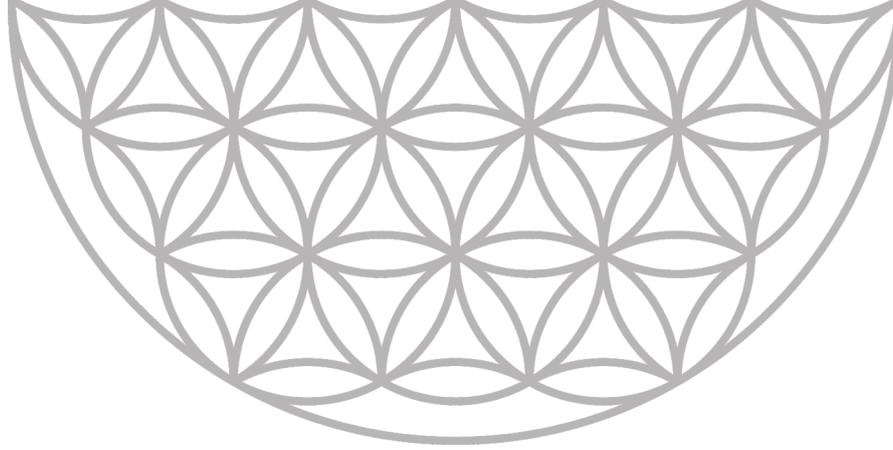
Martín Luther King Jr.





¿Qué es el Método KAI90?





Bienvenido al encuentro con tus sueños y propósito. KAI90 es un viaje hacia la transformación consciente que fusiona la esencia del cambio con la evolución continua. En cada paso de estos 90 días, experimentarás una profunda metamorfosis que no solo impactará tu vida, sino que también irradiará hacia quienes te rodean, inspirándolos a alcanzar su máximo potencial. Kai, una palabra que simboliza renovación y crecimiento, refleja la esencia de este método: una invitación a transformar tu presente para que puedas diseñar, con intención, un presente con garantía de un futuro más pleno y auténtico.

Este método está diseñado para que la acción deliberada y consciente se convierta en tu nuevo ritual de vida. A través de pequeños y significativos pasos semanales, sembrarás hábitos poderosos que, al cultivarse con constancia, darán lugar a una versión renovada de ti mismo. La evolución no es un destino, sino un proceso dinámico y continuo, y KAI90 te invita a abrazar ese proceso con mente abierta y espíritu resiliente.

Al final de este recorrido de 90 días, no solo tú notarás los cambios; tu entorno también será testigo de los frutos de tu fe, dedicación, determinación y enfoque. Estarás más alineado con tu propósito, con una mentalidad transformada y hábitos que te llevarán hacia resultados extraordinarios. Hoy es el día para comenzar a rediseñar tu realidad y convertir tus aspiraciones en acciones concretas.

¿Estás listo para dar el primer paso hacia la mejor versión de ti mismo?





LOS PRINCIPIOS DEL LÍDER BAMBÚ

Fuente: Ismael Cala



¿Cuántas veces has procrastinado tus proyectos porque no sabes por donde iniciar? Seguramente, muchas veces más de las que recuerdes o quizás te halles en esa situación en estos instantes.

es momento de no esperar. Solo organizando nuestras ideas podemos ver con más claridad el siguiente paso que debemos dar.

Para ser organizado, más que convertirse en alguien rígido, se trata de tener una guía clara con la que podamos direccionar nuestro tiempo y entendiendo que para avanzar en la vida, es necesario ejecutar grandes cambios. Por ello es tan importante conocer y practicar los principios del líder bambú:



1

INTEGRIDAD

El líder bambú ANCLA la integridad a través de la humildad, la simplicidad y la coherencia.

2

FUERZA SERENA

El líder bambú utiliza su fortaleza y paciencia para mantener un enfoque y una dirección clara.

3

VERSATILIDAD

El líder bambú reconoce en su potencial creativo, la innovación y la capacidad de conocer sus talentos para ser útil en sus diversas dimensiones.

4

COLABORACIÓN

Un líder bambú crece en equipo manifestando su cooperación y solidaridad con empatía, sirviendo a un bien común.

5

RESILIENCIA

El líder bambú emerge fortalecido en los errores y crisis gracias a la resiliencia.





6

GRATITUD

El líder bambú aprecia la simplicidad del milagro de su existencia y valora toda experiencia para su crecimiento y madurez.

7

ESPIRITUALIDAD

El líder bambú manifiesta su espiritualidad descubriendo la sabiduría que existe en el vacío.

8

FLEXIBILIDAD

El líder bambú tiene la capacidad de fluir con el entorno, sabe medir la resistencia y es flexible ante los cambios.

9

PASIÓN

El líder bambú es entusiasta y toma acción alineando con con su propósito generando un movimiento consciente, comprometido y constante.

10

EXPONENCIALIDAD

Un líder bambú tiene un compromiso con su crecimiento exponencial en un proceso de constante evolución.

11

CONSCIENCIA - ELEVACIÓN

El líder bambú es mindful. Se apoya en el “estar presente” como trampolín para elevarse hacia la luz.



PLANIFICANDO CON LA RUEDA DE LA VIDA

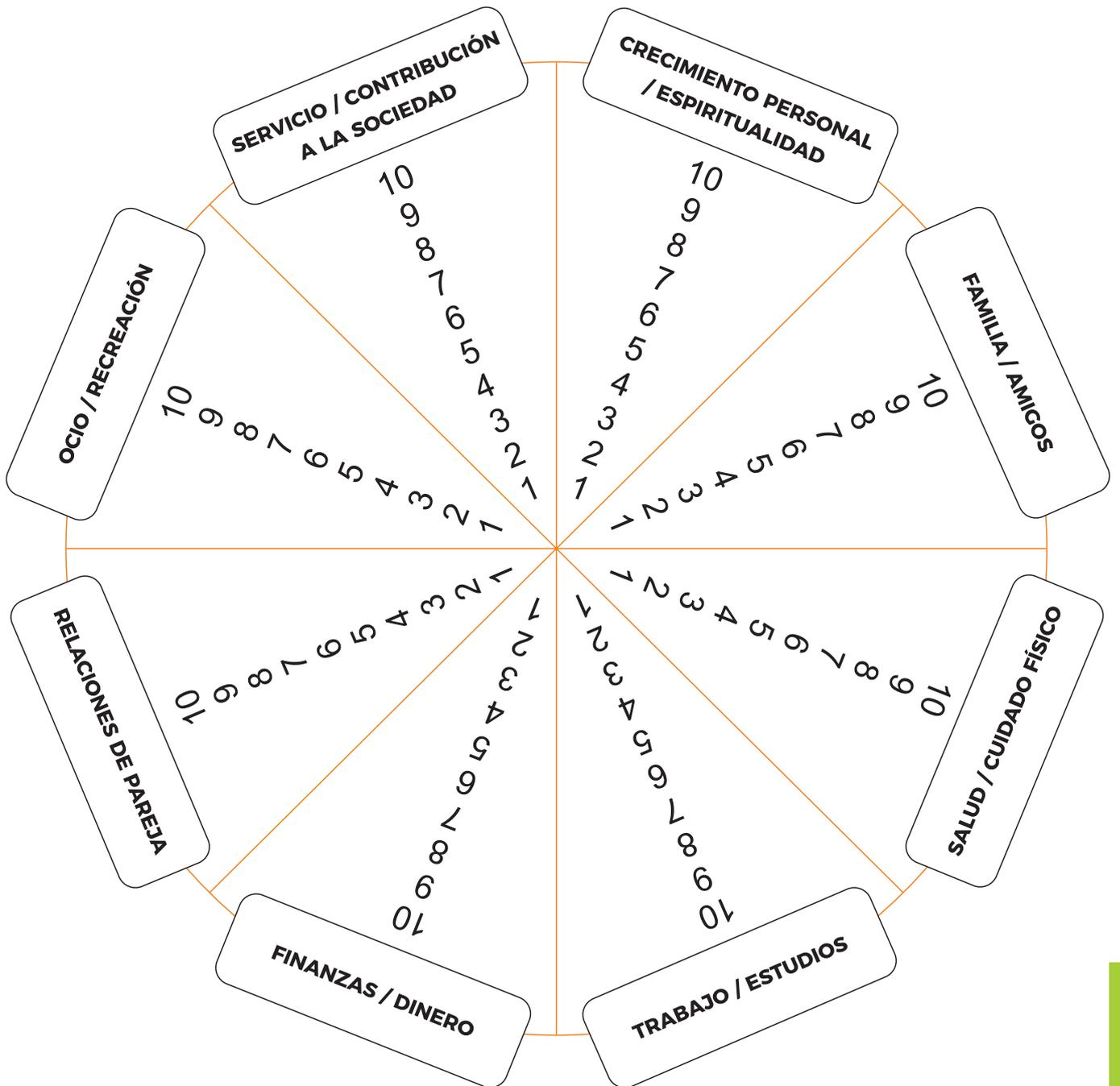
IDENTIFICAR ÁREAS Y ESTABLECER METAS

No hay duda que el cambio que deseamos ver en el mundo, debe comenzar por nosotros mismos. Primero en un proceso de introspección y autoconocimiento, de transformación de adentro hacia afuera, y nunca en sentido contrario. Para evaluar nuestros resultados, necesitamos evaluar las áreas mejorables y establecer nuevas metas. Y es aquí donde la **RUEDA DE LA VIDA** ejerce su mejor papel. Creada por Paul J. Meyer, un pionero en el área de desarrollo personal y profesional. Sin embargo el origen de la presentación gráfica de las áreas vitales se remonta al budismo, donde existe una rueda de la vida tibetana o rueda del karma.

La rueda de la vida favorece una toma de consciencia sobre el momento vital en que nos encontramos y los aspectos en que debemos trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción. Es una FOTOGRAFÍA que resulta útil para la planificación. Te explico cómo hacerlo en CINCO pasos muy sencillos:



1. REVISAR CADA ÁREA DE LA RUEDA



2. CALIFICAR CADA ÁREA

Elige una puntuación para cada uno de los aspectos trazados, de acuerdo con el grado de satisfacción que sientes respecto a ellos. El rango va del número 1 al 10, siendo el 10 la máxima puntuación. Cuanto más baja es la puntuación, se sitúa más hacia el centro, es cuando experimentamos insatisfacción. Y cuanto más elevada, más al borde o al nombre del área es cuando experimentamos la satisfacción plena.

3. UNIR LOS PUNTOS

La siguiente fase implica la unión de las puntuaciones, y la observación de la forma que ha adquirido tu Rueda de la vida.

4 ANALIZAR

Si el dibujo o forma resultante de las líneas es armónico y se asemeja a un círculo, significa que existe en un nivel de equilibrio en tu vida. Por otro lado, cuando la forma es irregular, con diversos picos y altibajos, revela aquellas áreas en las que necesitas colocar tu “atención” y trabajar.

5. REFLEXIONAR

¿Qué percibes del resultado? ¿Existe algo obvio que ya no puede ser “evadido”?
¿Cuáles son las áreas que más necesitas fortalecer en tu Rueda de la vida?
¿Qué estrategias utilizaste hasta el momento en las áreas donde no obtienes satisfacción y que no te han funcionado?

El último paso de la Rueda de la vida es establecer **UN PLAN DE MEJORA Y DE TRABAJO** en aquellas áreas que lo requieren. A medida que avances en éste planificador, irás registrando los elementos para elaborar un plan de acción que dé mayor **ARMONÍA** a tu vida y que fortalezca tu estilo de liderazgo. En la vida real, la perfección no existe. Pero el encanto está en acercarnos a la armonía de la rueda para que el paseo por la Tierra sea cada vez más placentero.





NUESTRO MODELO DE RESULTADOS ELEVADOS





Te preguntarás, ¿cómo puedo **CAMBIAR** mi vida y obtener los resultados que quiero? Albert Einstein decía, que si queremos resultados diferentes, debemos hacer las cosas de manera diferente.

Por eso, es importante que a partir de ahora, practiques el proceso de transformación de mi nueva propuesta de liderazgo.

Un **LÍDER** no es una posición en el que las personas ordenan a otras. Más bien, tiene que ver como aprender a tomar **CONSCIENCIA** de tus capacidades, desarrollarlas al servicio de tu comunidad.

Todo aquel que aspire a ser un líder bambú, debe ser alguien que haya pasado por un profundo proceso de autoconocimiento y de desarrollo espiritual. hasta alcanzar una **CONSCIENCIA ELEVADA**, gracias al Constante Aprendizaje y al Crecimiento Exponencial en todas las áreas de su vida.

Desde allí, entonces el líder será alguien capaz de tomar **DECISIONES ELEVADAS**. El líder bambú sabe que Crea, Provoca, y Permite, todo lo que sucede en su vida. No tiene espacio para victimizarse, ni justificarse, ni darse razones para mantenerse en la zona de comodidad.

Desde allí realiza **ACCIONES CONSCIENTES**, se desafía constantemente, se reinventa y regenera a través del principio resiliente: si alguna elección produce un resultado no deseado o una consecuencia diferente, es capaz de aprender de eso y elevarse, ya que no hay fracasos, sino oportunidades de crecimiento.





Todo esto se traducirá en un óptimo **DESEMPEÑO** que le permitirá obtener **RESULTADOS ELEVADOS**, medibles en experiencias internas y externas, sin necesidad de rodearse de símbolos para ser abundante y pleno, con lo cual obtendrá **LOGROS** que servirán de **INSPIRACIÓN** para otros líderes y personas de su tribu, gracias a su ejemplo y coherencia en su modo de vivir.

RECUERDA: UN LÍDER VIVE LO QUE PREDICA.

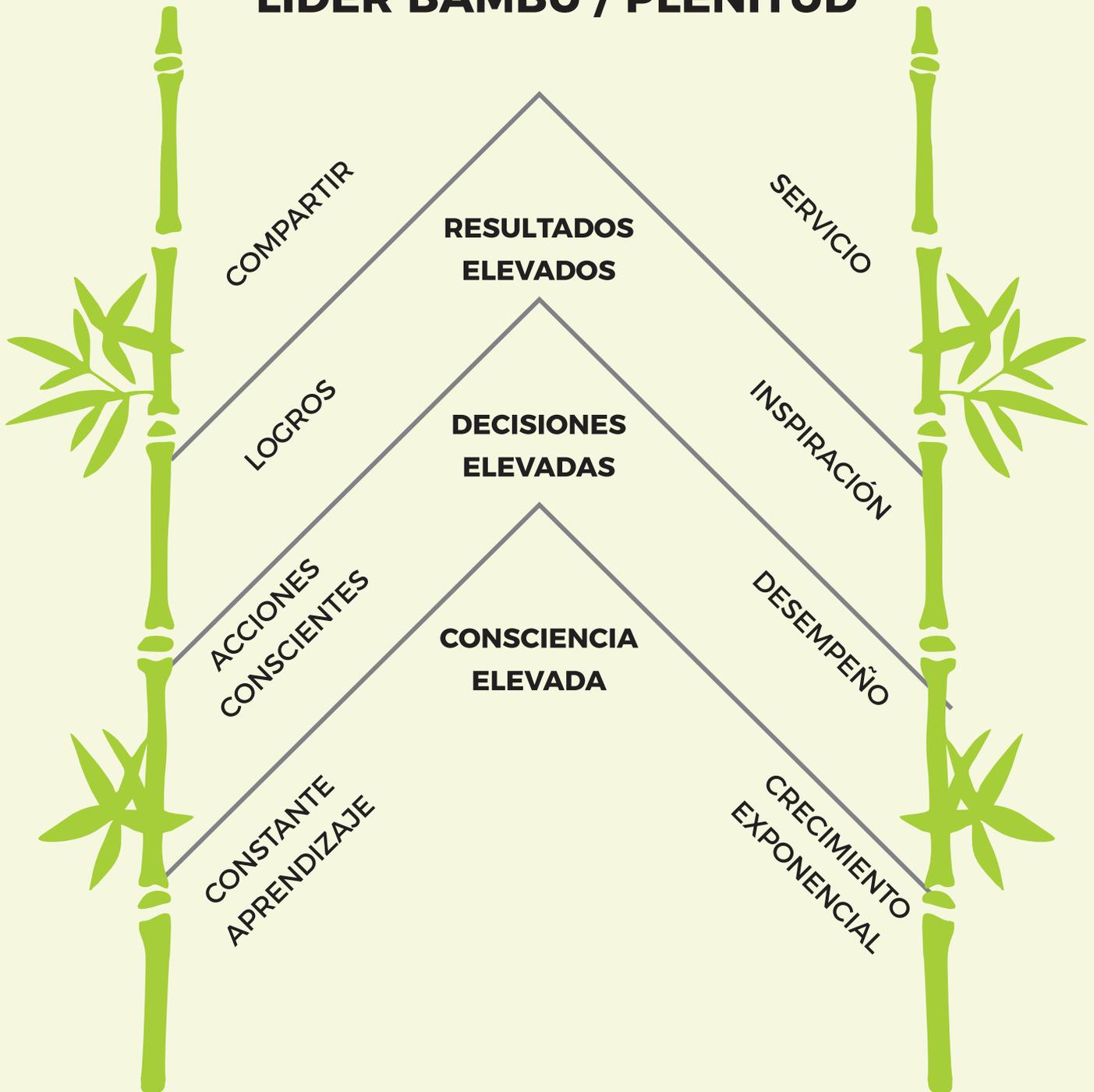
Finalmente, tras la concreción de estos tres pasos habrá iniciado su andar el **LÍDER BAMBÚ**, viviendo desde la paz interna como su elección más elevada.

El líder bambú no necesita de las adicciones que lo atan al mundo, así como que no necesita la aprobación de otros, sus elecciones incluyen la consciencia de ganar, siempre, ya que su filosofía de liderazgo es la inclusión y su propósito final es el de Compartir y poner sus dones al servicio de su comunidad.

Como dice John Maxwell: el liderazgo es servicio; el corazón del liderazgo reside en servir a los demás. El liderazgo auténtico se manifiesta a través del servicio. Ayudar a otros a alcanzar sus metas beneficia también, eventualmente, al líder.



LÍDER BAMBÚ / PLENITUD



INTEGRIDAD - ESPIRITUALIDAD - FUERZA SERENA - FLEXIBILIDAD - VERSATILIDAD - PASIÓN
COLABORACIÓN - EXPONENCIALIDAD - RESILIENCIA - CONSCIENCIA/ELEVACIÓN - GRATITUD

PROCESO DE TRANSFORMACIÓN DEL LÍDER BAMBÚ



HERRAMIENTAS DE INICIO KAI90

Cuando sentimos dudas sobre nuestro propósito de vida
nuestro mejor camino es nuestro yo espiritual.

Ismael Cala



HAZ UNA INTENCIÓN

INHALA

EXHALA

(Repite esta acción 3 veces)

EMPEZAMOS

“El equilibrio emocional es necesario para realizar plenamente tus objetivos. Su ausencia impide alcanzar el éxito.”

Ismael Cala





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

Empty rounded square box for Monday planning.

Empty rounded square box for Tuesday planning.

Empty rounded square box for Wednesday planning.

PLAN MENSUAL

IMPORTANTE:
ESCRIBE LAS FECHAS Y
EVENTOS PRINCIPALES
DEL MES

Empty rounded square box for Monday planning.

Empty rounded square box for Tuesday planning.

Empty rounded square box for Wednesday planning.

MES

Empty rounded rectangular box for writing the month.

Empty rounded square box for Monday planning.

Empty rounded square box for Tuesday planning.

Empty rounded square box for Wednesday planning.

Empty rounded square box for Monday planning.

Empty rounded square box for Tuesday planning.

Empty rounded square box for Wednesday planning.

Empty rounded square box for Monday planning.

Empty rounded square box for Tuesday planning.

Empty rounded square box for Wednesday planning.

¿CUÁL ES EL PRINCIPIO DEL LÍDER BAMBÚ DE ESTE MES?

¿CUÁL ES EL NUEVO HÁBITO QUE QUIERO INCORPORAR EN EL MES?



JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

MI DECRETO DE "ÉXITO" PARA ESTE MES ES:



LAS BUENAS ACCIONES SON EL REFLEJO DE UNA
VIDA CONSCIENTE. ¡VIVE CON PROPÓSITO!"

Ismael Cala



FECHA _____


JOURNALING

MI AUTOELOGIO PARA HOY:

MI INTENCIÓN PARA HOY:

HOY ME QUIERO CONECTAR CON:

- MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:
- 1
 - 2
 - 3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA

Three small circles and a larger rounded rectangle, likely for date selection or design.


JOURNALING

Lined area for journaling with 25 horizontal lines.

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

Gray box for self-praise.

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

Gray box for daily intention.

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

Gray box for daily connection.

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA: _____

Gray box for 3 goals, numbered 1, 2, 3.

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____

Gray box for daily gratitude decree.



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA

JOURNALING

Multiple horizontal lines for journaling content.

MI AUTOELOGIO PARA HOY:

Grey rectangular box for self-praise.

MI INTENCIÓN PARA HOY:

Grey rectangular box for intention.

HOY ME QUIERO CONECTAR CON:

Grey rectangular box for connection.

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:

1

2

3

Grey rectangular box for three goals.

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY:

Grey rectangular box for gratitude decree.



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA


JOURNALING

Lined writing area with 25 horizontal lines.

MI AUTOELOGIO PARA HOY:

MI INTENCIÓN PARA HOY:

HOY ME QUIERO CONECTAR CON:

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:
1
2
3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA

Two gray circles and a gray rounded rectangle.



JOURNALING

Lined area for journaling notes.

MI AUTOELOGIO PARA HOY:

Large gray box for self-praise.

MI INTENCIÓN PARA HOY:

Large gray box for daily intention.

HOY ME QUIERO CONECTAR CON:

Large gray box for connection.

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:

1

2

3

Large gray box for goals.

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY:

Large gray box for gratitude.



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____

1 _____

2 _____

3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



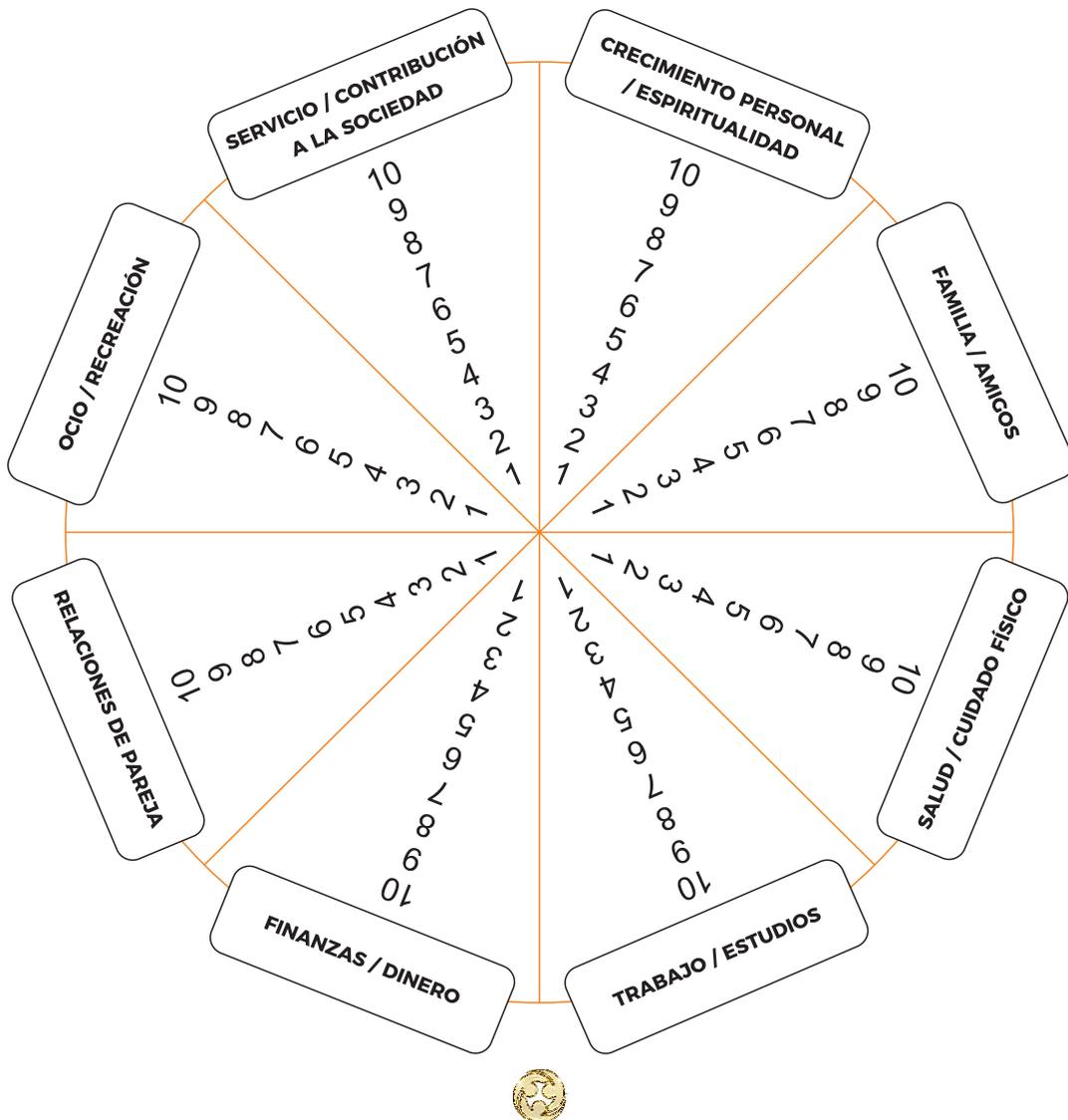
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA _____



Lined area for journaling

MI AUTOELOGIO PARA HOY:

MI INTENCIÓN PARA HOY:

HOY ME QUIERO CONECTAR CON:

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



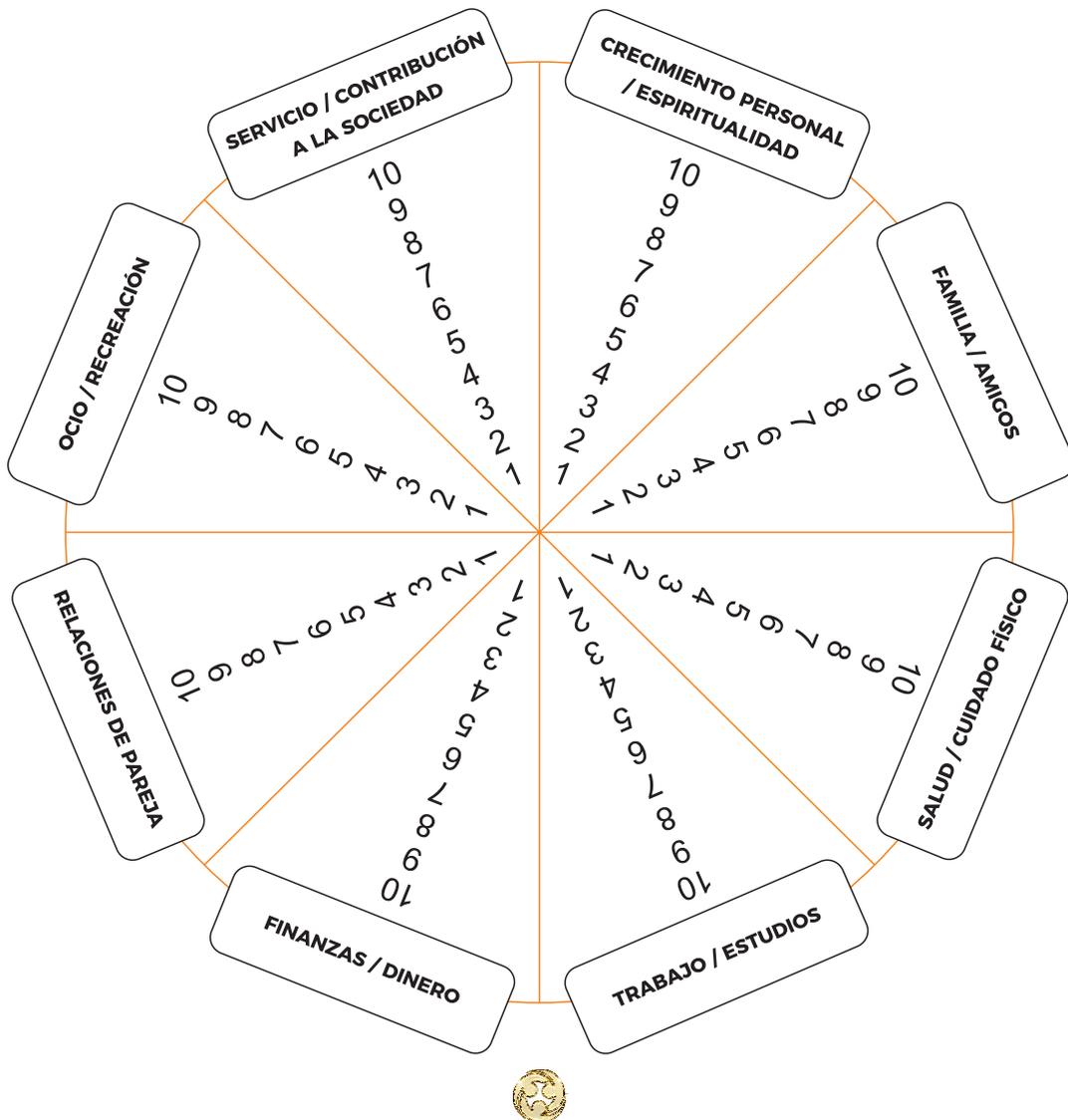
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:



FECHA


JOURNALING

Lined area for journaling with 25 horizontal lines.

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:
1

2

3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA



JOURNALING

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA: _____

1

2

3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____

1 _____

2 _____

3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____

1 _____

2 _____

3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



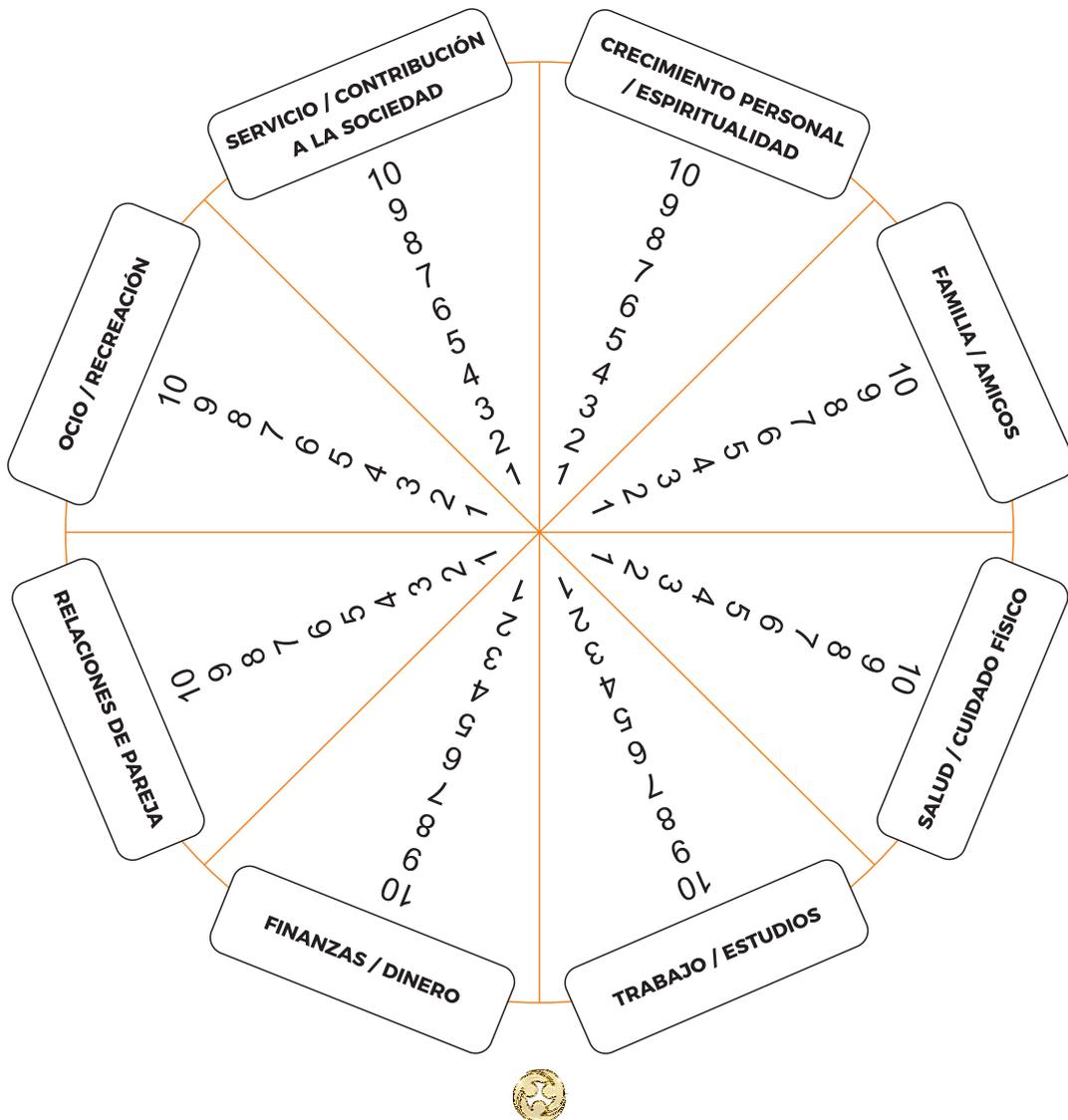
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA




JOURNALING

MI AUTOELOGIO PARA HOY:

MI INTENCIÓN PARA HOY:

HOY ME QUIERO CONECTAR CON:

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:

1

2

3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA

● ● []



JOURNALING

20 horizontal lines for journaling

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

Area for self-praise

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

Area for intention

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

Area for connection

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:

1

2

3

Area for 3 goals

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____

Area for gratitude decree



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA

● ● _____



JOURNALING

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:

1

2

3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



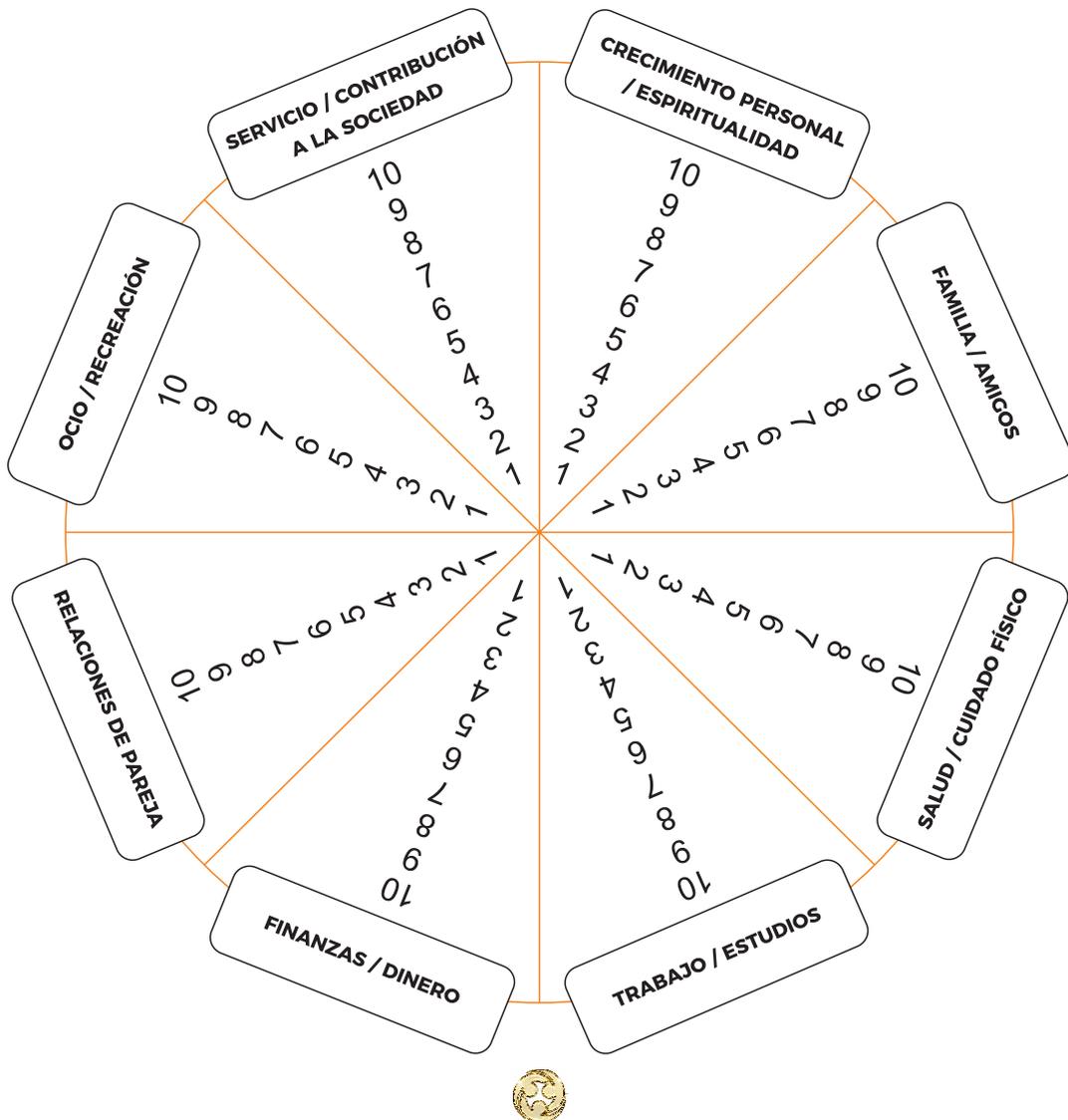
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

PLAN MENSUAL

IMPORTANTE:
ESCRIBE LAS FECHAS Y
EVENTOS PRINCIPALES
DEL MES

MES

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

¿CUÁL ES EL PRINCIPIO DEL LÍDER BAMBÚ
DE ESTE MES?

¿CUÁL ES EL NUEVO HÁBITO QUE QUIERO
INCORPORAR EN EL MES?



JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

MI DECRETO DE "ÉXITO" PARA ESTE MES ES:



LAS BUENAS ACCIONES SON EL REFLEJO DE UNA
VIDA CONSCIENTE. ¡VIVE CON PROPÓSITO!"

Ismael Cala



FECHA




JOURNALING

Lined area for journaling with 25 horizontal lines.

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:
1
2
3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA




JOURNALING

Lined area for journaling with 25 horizontal lines.

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:
1

2

3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

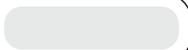
LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA



JOURNALING

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:

1

2

3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



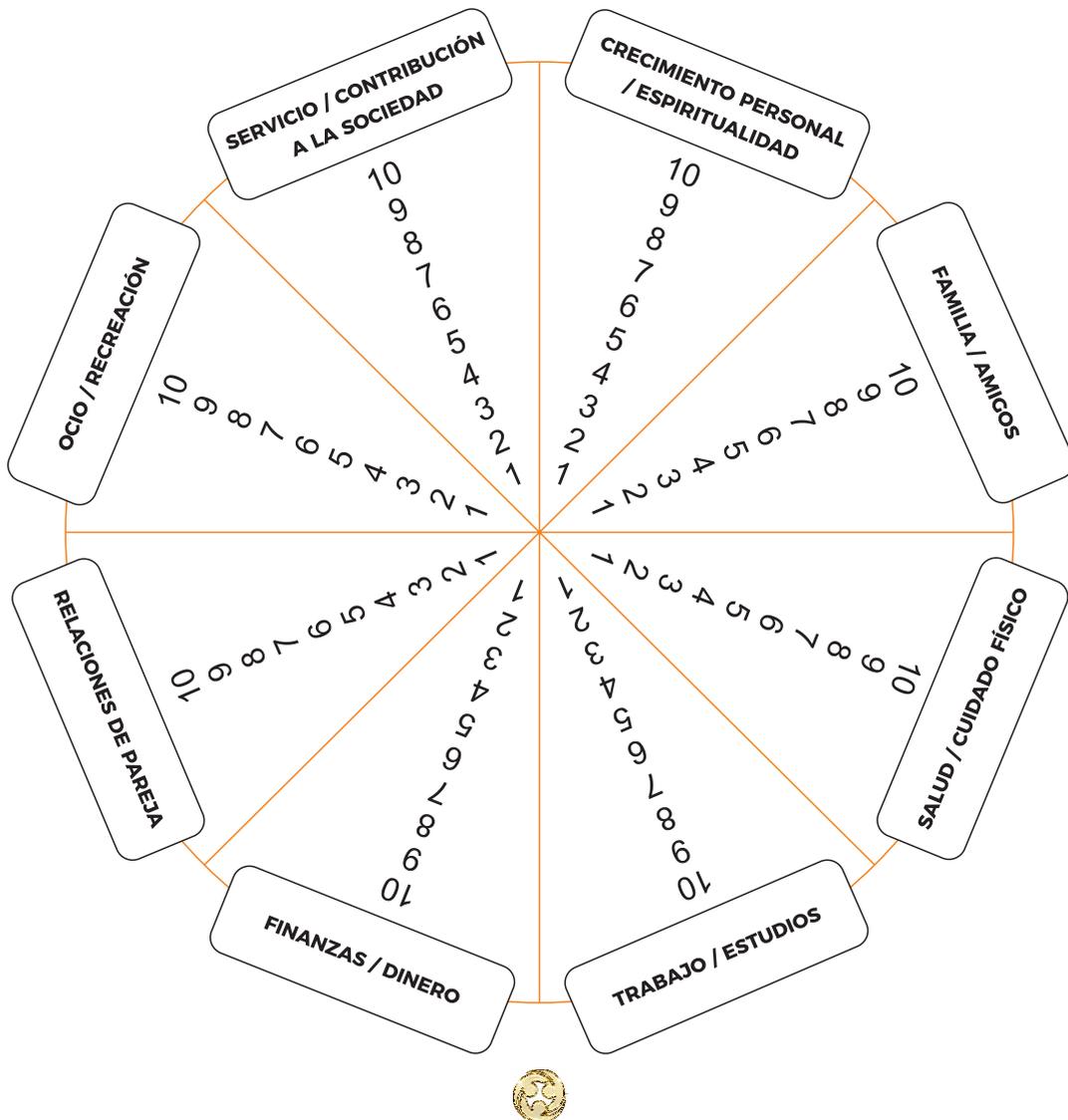
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA




JOURNALING

Lined area for journaling text.

MI AUTOELOGIO PARA HOY:

MI INTENCIÓN PARA HOY:

HOY ME QUIERO CONECTAR CON:

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:
1
2
3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA

Two grey circles followed by a grey rounded rectangle, serving as a date entry field.


JOURNALING

Horizontal lines for journaling text.

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

Grey box for self-praise text.

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

Grey box for intention text.

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

Grey box for connection text.

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:

1

2

3

Grey box for listing 3 goals.

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____

Grey box for gratitude decree text.



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA



JOURNALING

Lined area for journaling.

MI AUTOELOGIO PARA HOY:

MI INTENCIÓN PARA HOY:

HOY ME QUIERO CONECTAR CON:

- MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:
1
2
3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA





JOURNALING

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA: _____

1

2

3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



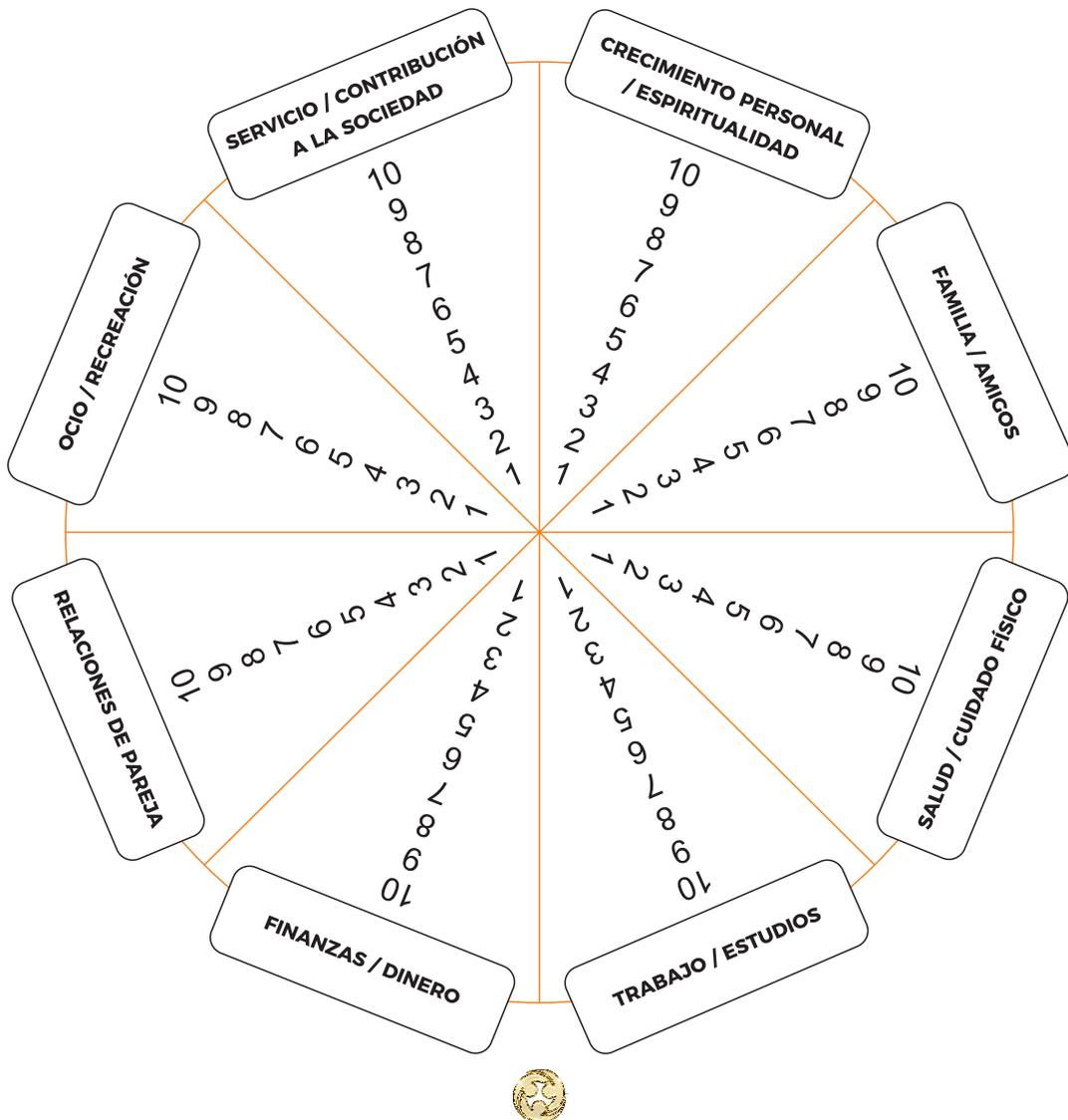
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA



MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA: _____

1

2

3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



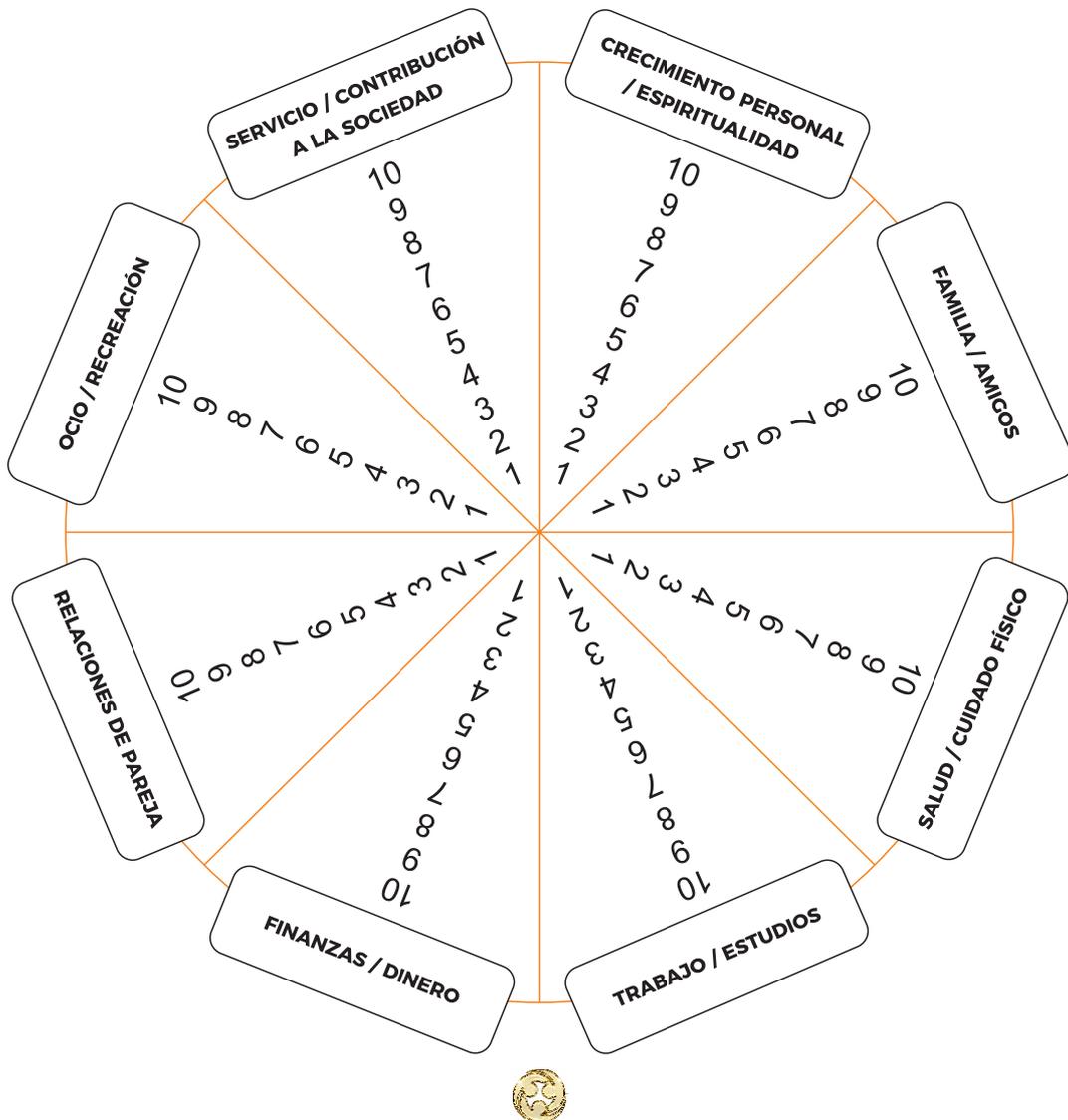
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA

JOURNALING

Lined area for journaling entries.

MI AUTOELOGIO PARA HOY: [Blank area for self-praise]

MI INTENCIÓN PARA HOY: [Blank area for intention]

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: [Blank area for connection]

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA: [List of 3 goals with numbers 1, 2, 3]

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: [Blank area for gratitude decree]



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA




JOURNALING

Lined area for journaling with 23 horizontal lines.

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

Gray shaded area for self-praise reflection.

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

Gray shaded area for intention setting.

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

Gray shaded area for connection with someone or something.

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:

1

2

3

Gray shaded area with numbered lines for listing three goals.

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____

Gray shaded area for gratitude decree.



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

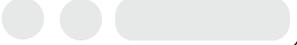
¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA 


JOURNALING

Journaling writing area with 25 horizontal lines.

MI AUTOELOGIO PARA HOY:

MI INTENCIÓN PARA HOY:

HOY ME QUIERO CONECTAR CON:

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:
1
2
3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



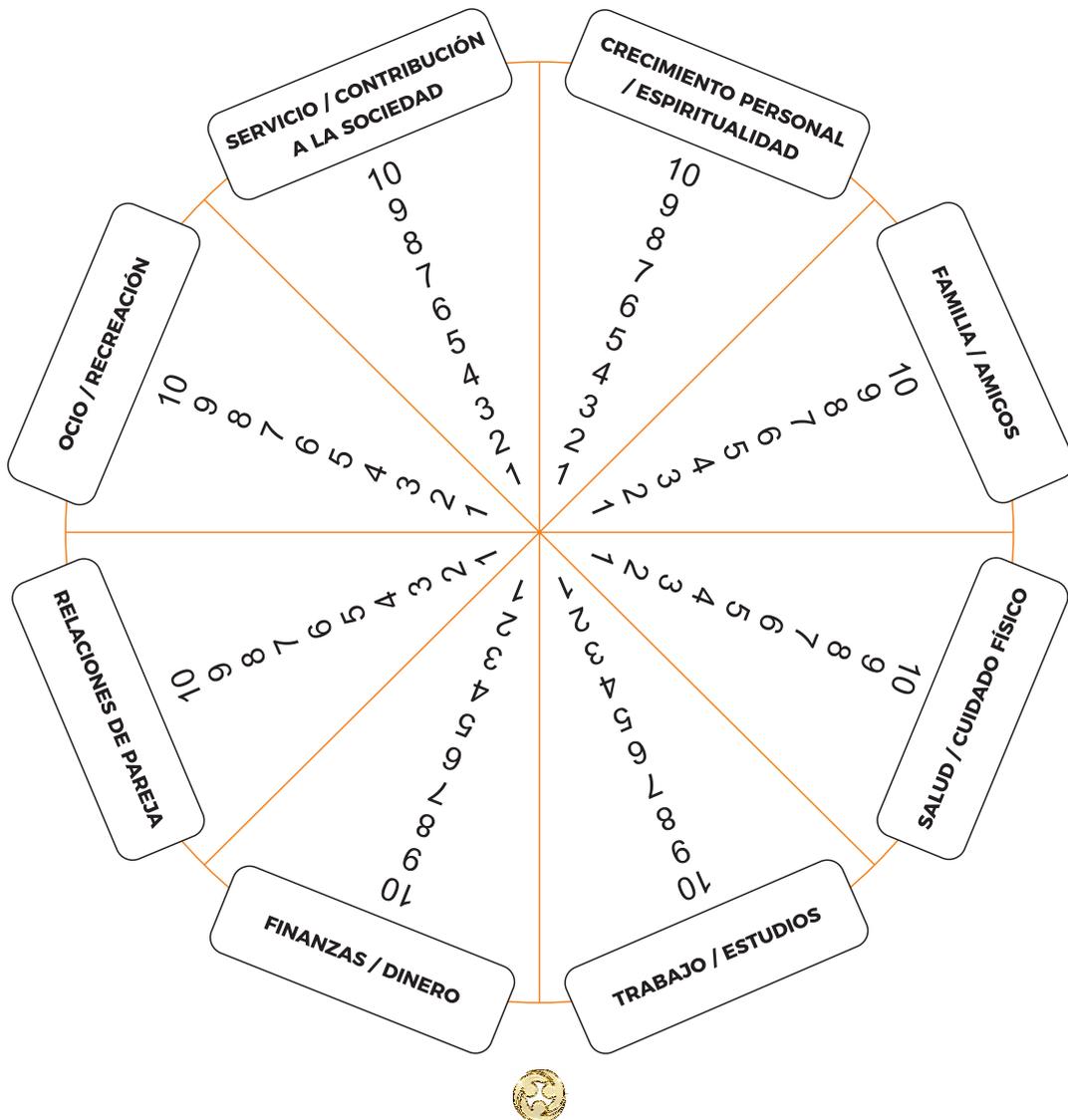
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

Empty rounded rectangular box for Monday planning.

Empty rounded rectangular box for Tuesday planning.

Empty rounded rectangular box for Wednesday planning.

PLAN MENSUAL

IMPORTANTE:
ESCRIBE LAS FECHAS Y
EVENTOS PRINCIPALES
DEL MES

Empty rounded rectangular box for Monday planning.

Empty rounded rectangular box for Tuesday planning.

Empty rounded rectangular box for Wednesday planning.

MES

Horizontal bar for writing the month.

Empty rounded rectangular box for Monday planning.

Empty rounded rectangular box for Tuesday planning.

Empty rounded rectangular box for Wednesday planning.

Empty rounded rectangular box for Monday planning.

Empty rounded rectangular box for Tuesday planning.

Empty rounded rectangular box for Wednesday planning.

Empty rounded rectangular box for Monday planning.

Empty rounded rectangular box for Tuesday planning.

Empty rounded rectangular box for Wednesday planning.

¿CUÁL ES EL PRINCIPIO DEL LÍDER BAMBÚ
DE ESTE MES?

¿CUÁL ES EL NUEVO HÁBITO QUE QUIERO
INCORPORAR EN EL MES?



JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

MI DECRETO DE "ÉXITO" PARA ESTE MES ES:



LAS BUENAS ACCIONES SON EL REFLEJO DE UNA
VIDA CONSCIENTE. ¡VIVE CON PROPÓSITO!"

Ismael Cala



FECHA

● ●


JOURNALING

Horizontal lines for journaling content

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

Gray area for self-praise

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

Gray area for intention

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

Gray area for connection

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA: _____

1

2

3

Gray area for goals

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____

Gray area for gratitude



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA




JOURNALING

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:

1

2

3

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA

○ ○



JOURNALING

Lined area for journaling with horizontal lines.

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

Grey rectangular box for self-praise.

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

Grey rectangular box for intention.

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

Grey rectangular box for connection.

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA: _____

Grey rectangular box for goals with numbers 1, 2, and 3.

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____

Grey rectangular box for gratitude.



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



FECHA

Three decorative circles followed by a rounded rectangular box.



A vertical column of 20 horizontal lines intended for journaling.

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

A gray rectangular box for writing a self-praise note.

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

A gray rectangular box for writing an intention.

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

A gray rectangular box for writing a connection goal.

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA:

1

2

3

A gray rectangular box with three numbered lines for setting goals.

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____

A gray rectangular box for writing a gratitude decree.



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



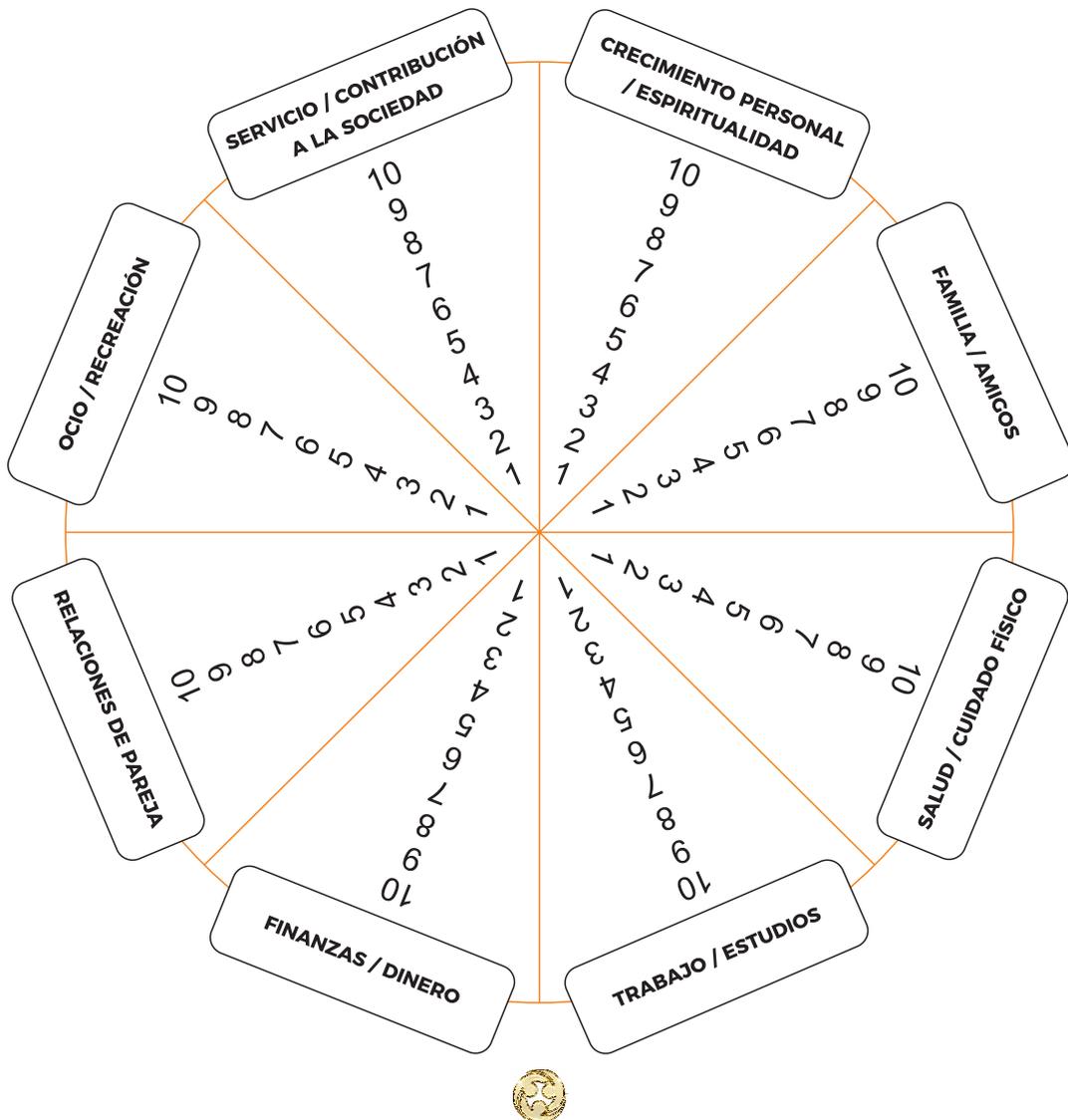
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:



FECHA




JOURNALING

Lined area for journaling content with 28 horizontal lines.

MI AUTOELOGIO PARA HOY: _____

Grey rectangular area for self-praise.

MI INTENCIÓN PARA HOY: _____

Grey rectangular area for intention.

HOY ME QUIERO CONECTAR CON: _____

Grey rectangular area for connection.

MIS 3 METAS PARA COMPLETAR UN MARAVILLOSO DÍA: _____

1

2

3

Grey rectangular area for goals with numbered lines.

MI DECRETO DE GRATITUD PARA HOY: _____

Grey rectangular area for gratitude decree.



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____

1 _____

2 _____

3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



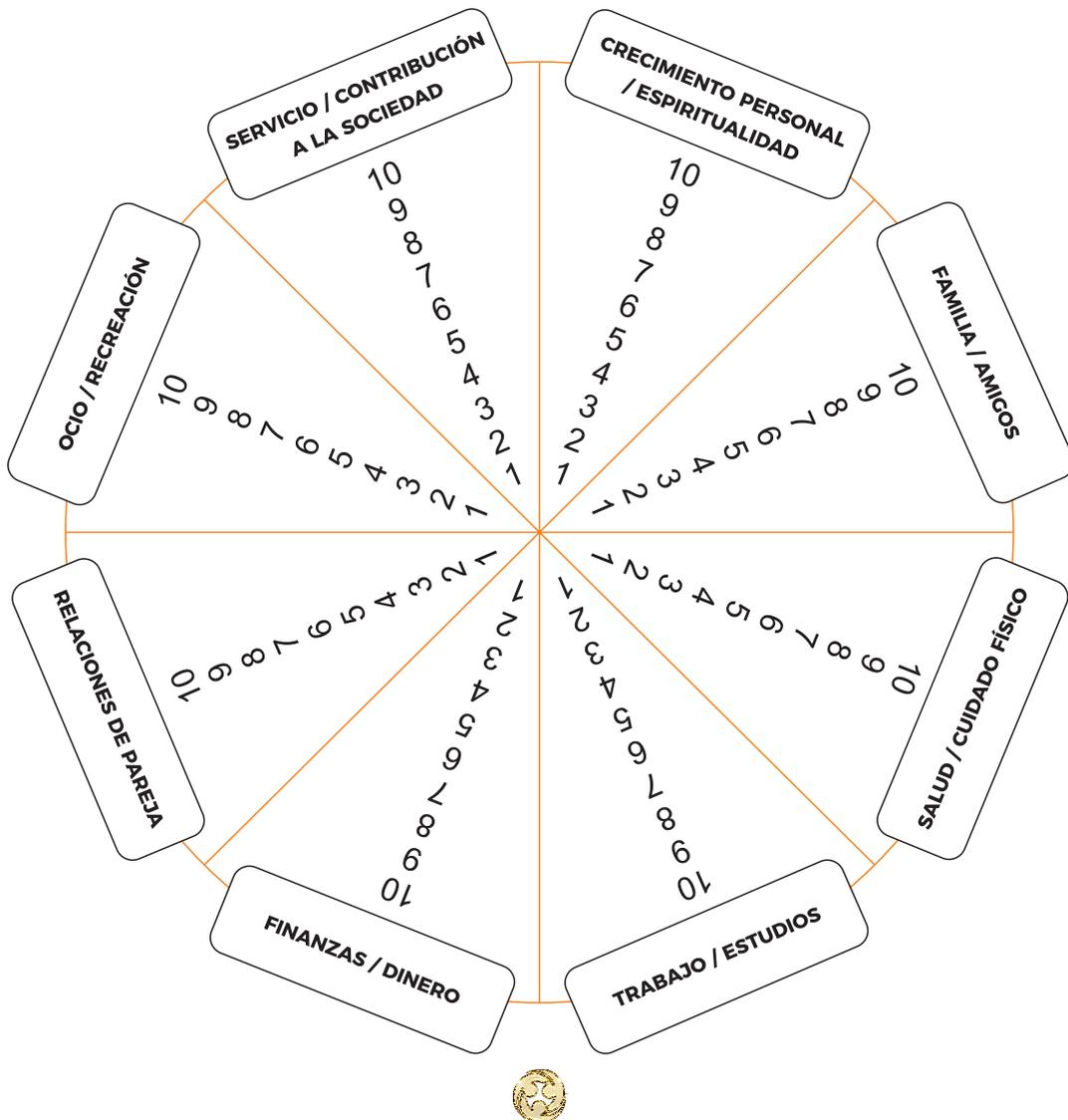
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



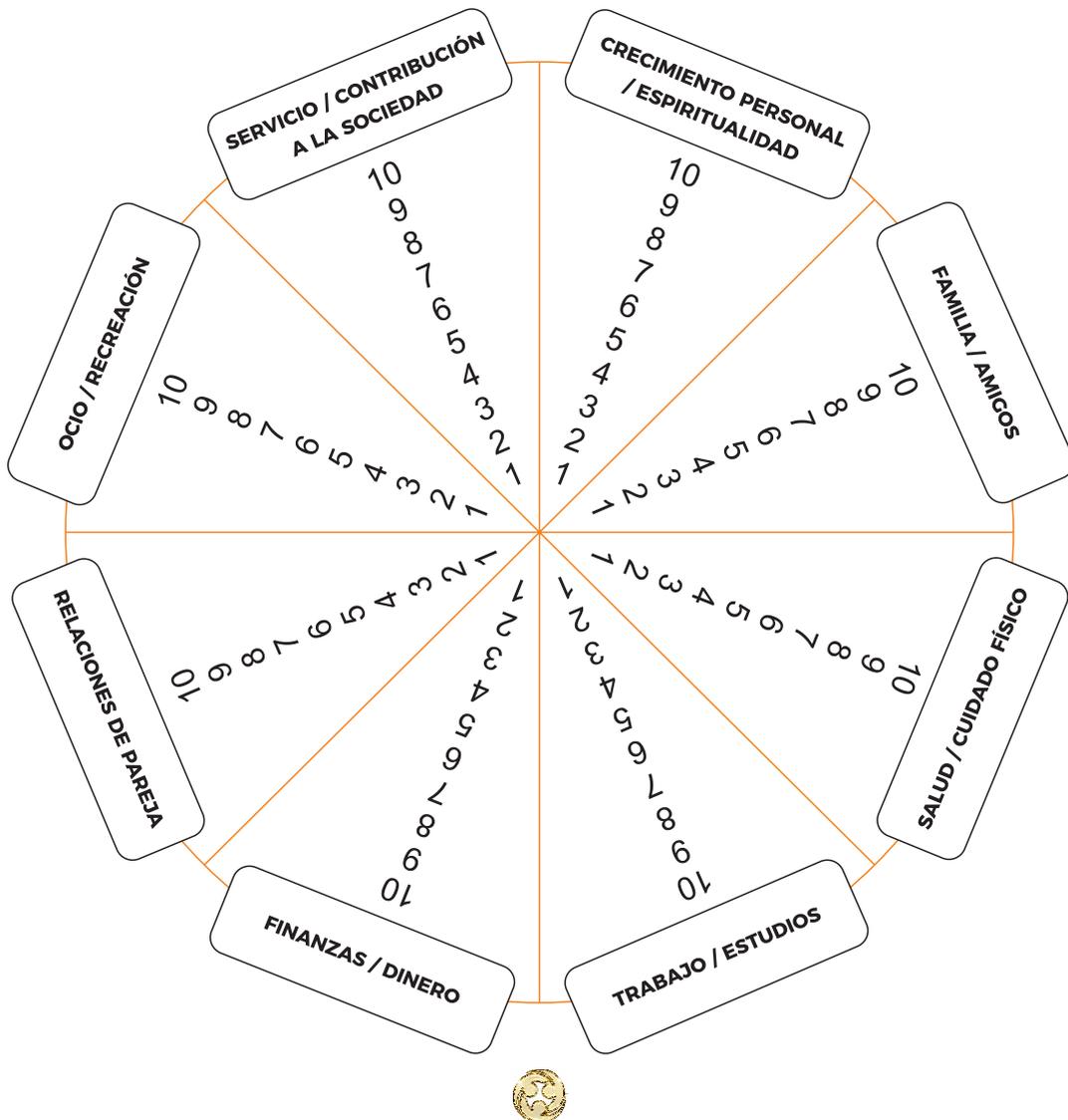
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
1 _____
2 _____
3 _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



L M M J V S D

05:00 _____
05:30 _____
06:00 _____
06:30 _____
07:00 _____
07:30 _____
08:00 _____
08:30 _____
09:00 _____
09:30 _____
10:00 _____
10:30 _____
11:00 _____
11:30 _____
12:00 _____
12:30 _____
13:00 _____
13:30 _____
14:00 _____
14:30 _____
15:00 _____
15:30 _____
16:00 _____
16:30 _____
17:00 _____
17:30 _____
18:00 _____
18:30 _____
19:00 _____
19:30 _____
20:00 _____
20:30 _____
21:00 _____
21:30 _____
22:00 _____
22:30 _____
23:00 _____
23:30 _____
24:00 _____

3 COSAS INCREIBLES QUE SUCEDIERON HOY: _____

¿QUÉ PUDE HABER HECHO MEJOR HOY? _____

LO QUE APRENDÍ HOY: _____

HOY AGRADEZCO POR: _____
① _____
② _____
③ _____

MI COMPROMISO PARA MAÑANA: _____



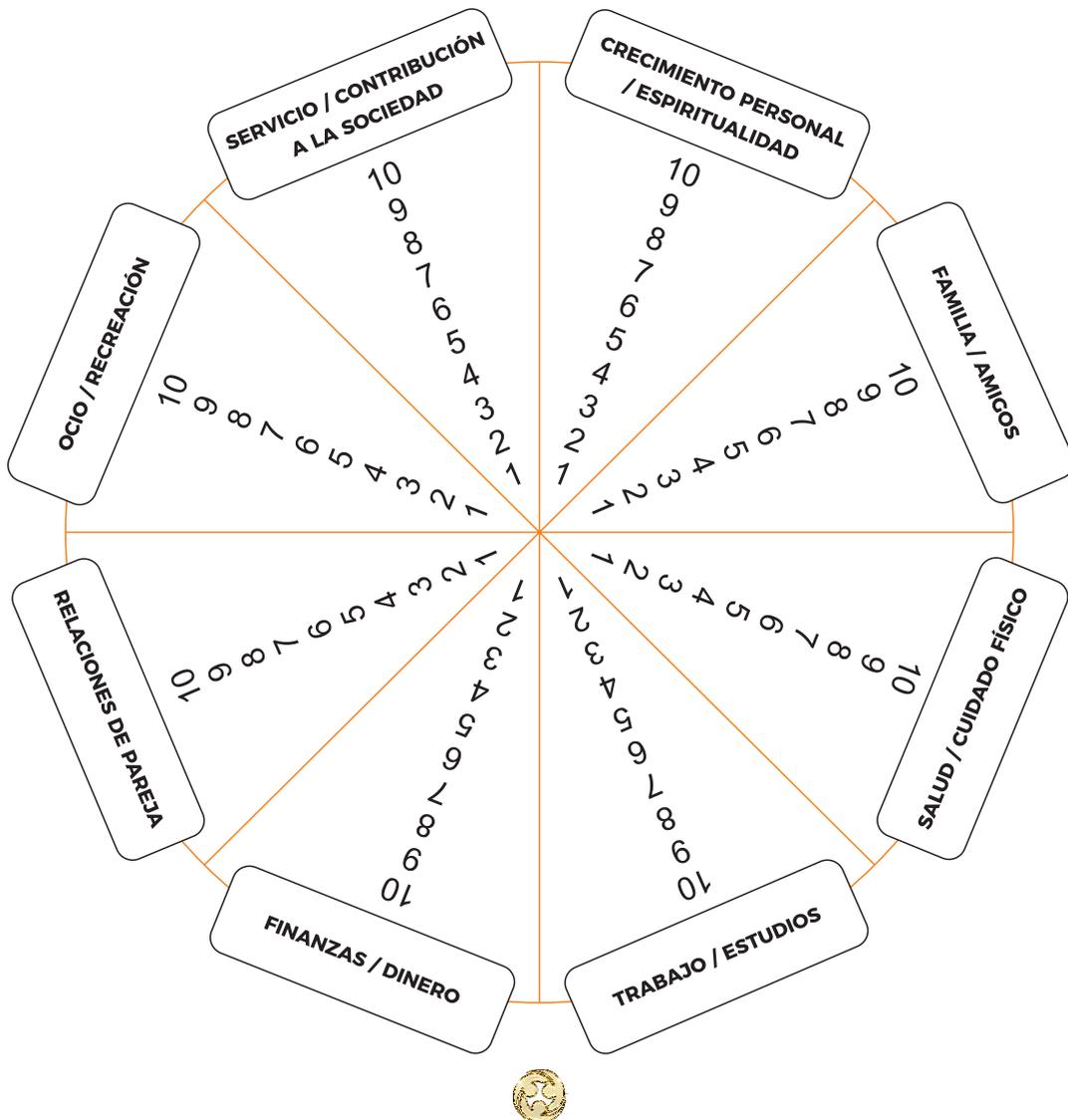
REVISIÓN SEMANAL

1 ESTA SEMANA ME CONECTÉ INTERNAMENTE CON:

2 LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA / MI TOMA DE CONSCIENCIA ES:

3 LO MARAVILLOSO DE ESTA SEMANA:

4 MI RUEDA DE LA VIDA ESTA SEMANA:



5 ANOTA 3 ACCIONES DE AVANCE DE ESTA SEMANA:

1

2

3

6 ANOTA 3 GRANDES LOGROS DE ESTA SEMANA:

1

2

3

7 ANOTA 3 COSAS POR LAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO ESTA SEMANA:

1

2

3

8 ANOTA 3 COSAS A LAS QUE RENUNCIAS ROTUNDAMENTE ESTA SEMANA:

1

2

3



9 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAS HECHO POR PRIMERA VEZ ESTA SEMANA:

1

2

3

10 ANOTA 3 COSAS QUE TE HAYAN SUCEDIDO ESTA SEMANA, SIN EMBARGO TE GUSTARÍA CAMBIAR:

1

2

3

11 ANOTA 3 COSAS QUE HAYAN OCURRIDO EN LA SEMANA DE LAS QUE TE SIENTAS PLENAMENTE ORGULLOSO:

1

2

3



12 3 PASOS CLAVES PARA EQUILIBRAR MI RUEDA DE LA VIDA:

1

2

3

13 ¿CÓMO ESTUVO MI SEMANA?

DESEMPEÑO 1 NECESITO MEJORAR 2 NORMAL 3 EXPONENCIAL

CUIDADO FÍSICO
EJERCICIOS

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INTEGRIDAD
COHERENCIA

PRODUCTIVIDAD
RESULTADOS

COLABORACIÓN
SERVICIO

FLEXIBILIDAD
ADAPTABILIDAD

CONSCIENCIA
PRESENCIA

GRATITUD

MEDITACIÓN
DIURNA

MEDITACIÓN
NOCTURNA

14 LA EMOCIÓN CON LA QUE ELIJO TERMINAR ESTA SEMANA ES:

MI DECRETO PARA LA PRÓXIMA SEMANA:



¡LO LOGRASTE, TÚ ERES LEGENDARIO!

¡Felicidades por llegar hasta aquí! Este es solo el comienzo de una nueva versión de ti. KAI90 ha sido una travesía de 90 días de acción consciente, evolución y transformación profunda, donde cada decisión y cada paso han sido parte de la construcción de una realidad más alineada con tus sueños y propósito.

El camino del cambio no termina hoy; por el contrario, este es el momento en que lo aprendido se convierte en un estilo de vida. Sigue adelante con la certeza de que el cambio más poderoso es aquel que se vive día a día, con intención, propósito y entrega.

Recuerda que el crecimiento es un proceso continuo, y cada vez que eliges avanzar, inspiras a otros a hacer lo mismo. Que esta experiencia sea el punto de partida de muchas más victorias y que los hábitos que sembraste sigan dando frutos en los meses y años por venir.

Tú eres el arquitecto de tu destino, y cada acción intencionada construye la vida que mereces. ¡Confía en tu grandeza y sigue rediseñando tu realidad con cada decisión!

El futuro está en tus manos. Sigue avanzando, sigue creando, sigue evolucionando.

Nos vemos en la cima.

Con todo nuestro cariño. Fundadores BLC:

Antonio Garduño
Carmen Ramírez

Oscar De Carlos
Hanna Garduño





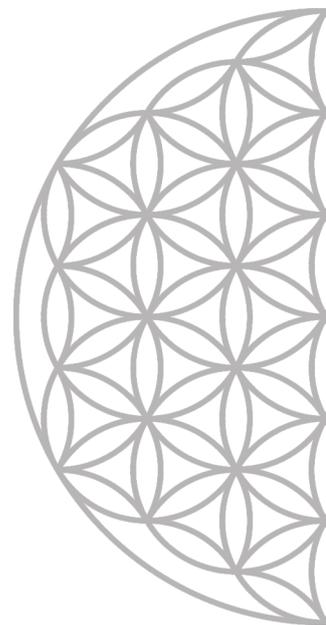
"Y justo cuando pensaste que era el final, descubriste que era solo el comienzo de tu vuelo.

Confío en tu grandeza y sé que tu impacto será legendario."

Carmen Ramírez



 blcuniversity.org





Especificaciones Técnicas de Impresión

Formato:

Medidas: A4

Tipografía: Monserrat Regular

Instrucciones de Impresión

Se recomienda imprimir el documento en tamaño A4 en papel de buena calidad para una presentación profesional. Puedes optar por papel de grosor medio a alto (por ejemplo, 120-150 g/m²) para una sensación más robusta y duradera.

Encuadernación: Una opción sugerida es una encuadernación en espiral o anillado, que facilita el manejo y permite que el usuario abra y cierre el archivo sin perder su forma.

Portada y Contraportada: Material premium, cubierta laminada brillante, papel Couche 200gr

Descripción de los Elementos de Diseño:

Colores

Color Azul Marino: C 93, M84 Y26 100 K69. Este tono fue elegido por su asociación con la confianza, la sabiduría y la introspección. En el KAI90, el azul marino simboliza la profundidad del cambio que el método busca impulsar, invitando a las personas a explorar y rediseñar su realidad desde un lugar de calma y claridad. Además, el azul marino es un color profesional y sobrio, que añade un sentido de seriedad y enfoque al proceso.

Color Verde: C40, M Y100 K. El verde representa crecimiento, renovación y esperanza. En el contexto del KAI90, el verde simboliza el cambio positivo, el avance y la transformación que los usuarios experimentarán durante el proceso de 90 días. Este color también alude a la energía y vitalidad, recordando a los participantes que están en un viaje de mejora constante y expansión.

Geometría Sagrada: El uso de la geometría sagrada agrega un sentido de armonía y conexión universal. La Flor de la Vida, esta figura es uno de los patrones más conocidos en la geometría sagrada y simboliza la creación, la unidad y la interconexión de toda la vida en el universo. Este símbolo es reconocido por representar la unidad y la conexión con algo superior, resonando con la idea de que al rediseñar nuestra realidad, nos alineamos con nuestras intenciones más profundas y con el universo. La geometría sagrada actúa como un recordatorio visual de la estructura y la perfección que buscamos integrar en nuestra vida a través del método KAI90.



KAI90