

Planificador de crecimiento PERSONAL

Lorena "Lolo" Castany
www.psicologiaparaartistas.com

REVISIÓN DEL AÑO PASADO

OBSTÁCULOS QUE ENCONTRÉ

LECCIONES QUE APRENDÍ

NUEVAS HABILIDADES QUE APRENDÍ

COSAS POR LAS QUE ESTOY
AGRADECIDO/A

MOMENTOS FAVORITOS

OTRAS COSAS IMPORTANTES QUE QUIERO RECORDAR

CÓMO PUEDO MEJORAR ESTE AÑO

ESTE AÑO HARÉ

MÁS DE

[illegible]

MENOS DE

[illegible]

MI SITUACIÓN ACTUAL

MIS FORTALEZAS

MIS DEBILIDADES

BUENOS HÁBITOS PARA MANTENER O
COMENZAR

MALOS HÁBITOS A ELIMINAR

MÁS CERCA DE MI YO IDEAL

CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIA A ADQUIRIR	RECURSOS
	☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐

[illegible]

RESUMEN DE OBJETIVOS

OBJETIVO	PASOS Y ESTRATEGIAS
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

MENTALIDAD

PERSONAS QUE ME AYUDARÁN A CRECER

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The page is divided into two equal-width vertical sections by a central vertical crease. Each section contains ten horizontal lines, creating eleven rows per column. The lines are evenly spaced and extend across the width of each section. There is no handwriting or other markings on the paper.

ACTIVIDADES QUE ME AYUDARÁN A CRECER

[illegible]

PLAN DE ACCIÓN PARA EL OBJETIVO

FECHA DE INICIO:

FECHA DE FINALIZACIÓN:

MI OBJETIVO

AFIRMACIÓN O FRASE INSPIRADORA

ÁREA DE
ENFOQUE

PASOS DE ACCIÓN / HÁBITOS

HORARIO

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

PLAN DE ACCIÓN PARA EL OBJETIVO

OBSTÁCULOS/DESAFÍOS



CÓMO VOLVER AL CAMINO

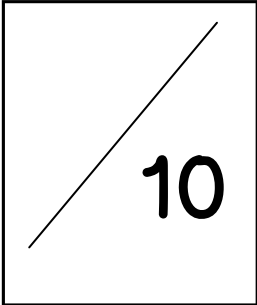
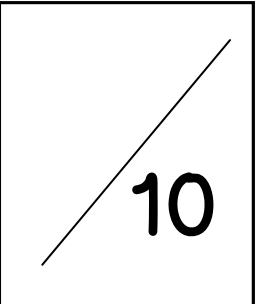
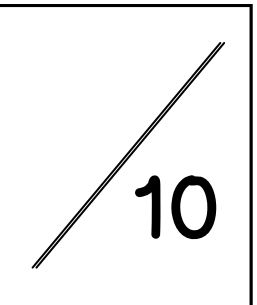
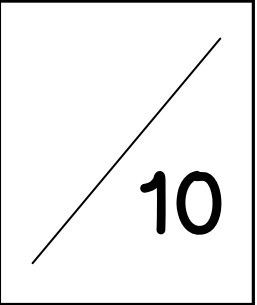
MENTALIDAD QUE ME DETIENE



CAMBIO DE MENTALIDAD A
ADOPTAR

NOTAS

REFLEXIÓN SOBRE EL OBJETIVO

Cómo me ha ido	Cómo puedo mejorar	Calificación
		
		
		
		

REVISIÓN DEL OBJETIVO

OBJETIVO:	
FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:

¿HE LOGRADO MI OBJETIVO? ¿CÓMO ME SIENTO?

OBJETIVO ALCANZADO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

HITO

LO QUE HE APRENDIDO	PRÓXIMOS PASOS

REVISIÓN DEL OBJETIVO

FECHA DE INICIO:

FECHA DE FINALIZACIÓN:

MI OBJETIVO

AFIRMACIÓN O FRASE INSPIRADORA

AFIRMACIÓN O FRASE INSPIRADORA

MI OBJETIVO

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

HÁBITOS Y RUTINAS

RECURSOS QUE NECESITO

PLANIFICADOR DIARIO

PLAN DE LA MAÑANA
6 : 00
7 : 00
8 : 00
9 : 00
10 : 00
11 : 00
12 : 00
PLAN DE LA TARDE
1 : 00
2 : 00
3 : 00
4 : 00
5 : 00
PLAN DE LA NOCHE
6 : 00
7 : 00
8 : 00
9 : 00
10 : 00
11 : 00
12 : 00

PRIORIDADES
☐
☐
☐
LISTA DE TAREAS
☐
☐
☐
☐
GRATITUD
GRATITUD

PLANIFICADOR SEMANAL

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	
Ideas e inspiración	

Objetivos semanales

Lista de tareas

Notas

Cosas por las que estoy agradecido/a hoy

REGISTRO DE RELAJACIÓN

TÉCNICAS PARA RELAJAR MI MENTE

TÉCNICAS PARA
RELAJAR MI CUERPO

TÉCNICAS PARA
RELAJAR MI RESPIRACIÓN

TÉCNICAS PARA
RELAJAR MIS NERVIOS

PATRONES DE PENSAMIENTO

PENSAMIENTOS SOBRE MÍ

PENSAMIENTOS SOBRE LOS
DEMÁS

PENSAMIENTOS SOBRE EL MUNDO

PENSAMIENTOS SOBRE EL
FUTURO

PENSAMIENTO POSITIVO

[illegible]

FLUIR CON LA VIDA

SITUACIÓN

ENFÓCATE EN LO POSITIVO (¿Qué cosas buenas hay en mi vida ahora mismo?)

VIVE EL MOMENTO (¿Cómo puedo estar presente y relajarme?)

ABRE TU MENTE A PLANES ALTERNATIVOS (¿Qué más puedo hacer para cuidarme?)

DA LA BIENVENIDA AL CAMBIO EN LA COMUNICACIÓN (¿Cómo puedo comunicar mejor mis necesidades?)

COSAS PARA MI ALMA

COSAS QUE PUEDO HACER CUANDO ESTOY TRISTE

COSAS QUE PUEDO HACER CUANDO ESTOY ABURRIDA(O)

ESTE AÑO ESTOY EMOCIONADA(O) POR

MIS PELÍCULAS FAVORITAS

LISTA DE MIMOS ESPECIALES

MIS PROGRAMAS DE TV FAVORITOS

MIS LIBROS FAVORITOS

MIS CANCIONES FAVORITAS

[illegible]

LISTA DE PENDIENTES

[illegible][illegible][illegible][illegible]

MIS RECURSOS

LIBROS

☐☐☐☐☐☐☐☐

PODCASTS

☐☐☐☐☐☐☐☐

VIDEOS

☐☐☐☐☐☐☐☐

PELÍCULAS / DOCUMENTALES

☐☐☐☐☐☐☐☐

MI MEDITACIÓN

MIS OBJETIVOS DE MEDITACIÓN	
1.	
2.	
3.	

[illegible]

SEGUIMIENTO DE METAS

META:

FECHA DE INICIO:

FECHA DE FINALIZACIÓN:

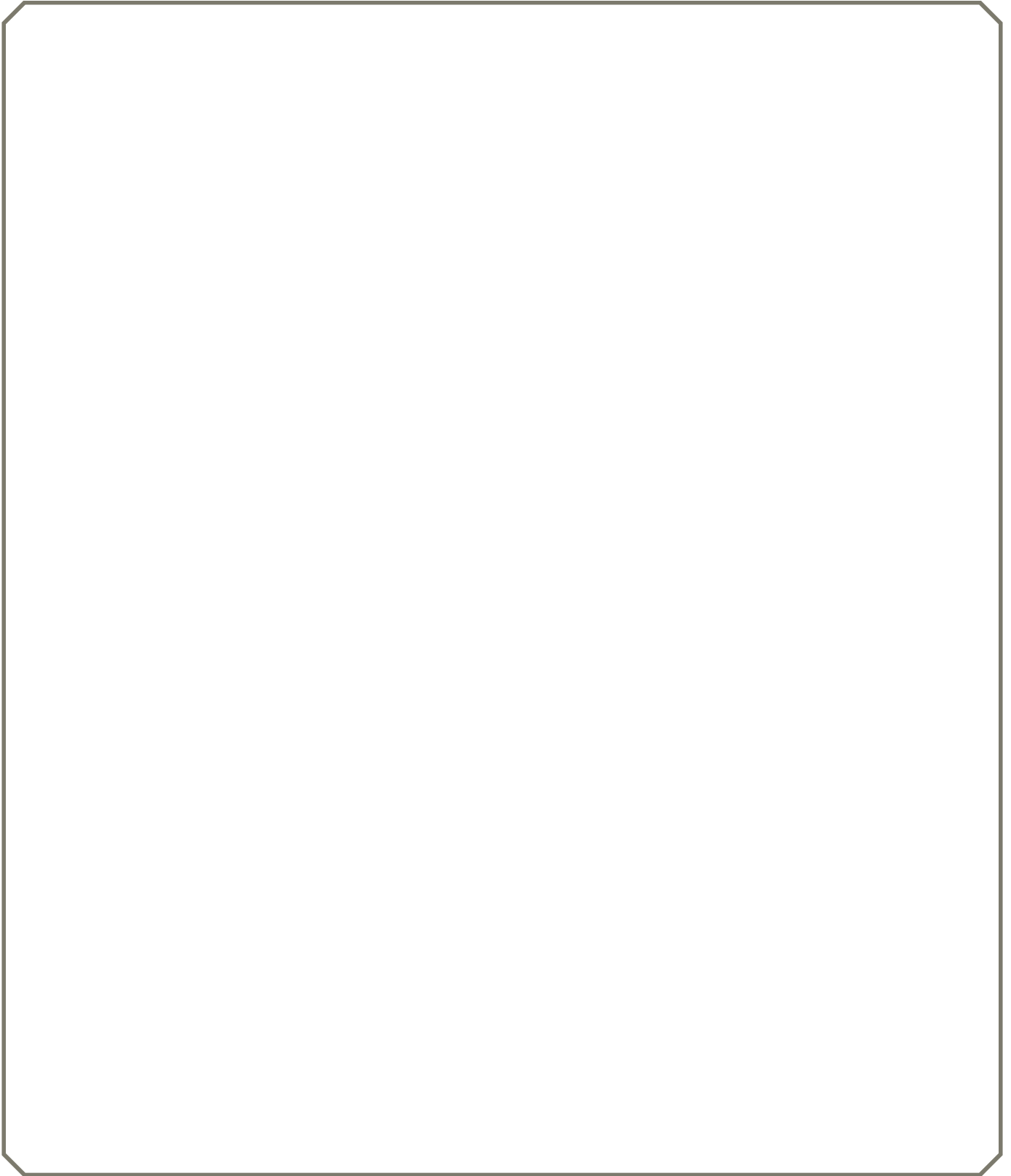
RECOMPENSA:

	PASOS A SEGUIR:	NOTAS:
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

LLUVIA DE IDEAS

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for brainstorming ideas. The box is outlined in a thin, dark grey line and occupies the majority of the page below the title.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTAS

[illegible]

DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

www.psicologiaparaartistas.com

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

info@psicologiaparaartistas.com

IG: [@psicologiaparaartistas](#)

