

# EL AÑO POR DELANTE



## CUADERNO PARA PLANEAR EL AÑO

### ¿QUÉ ES ESTO?

Este cuaderno te ayudará a repasar el año que terminó y a planear el año que tienes por delante.

### ¿POR QUÉ ES BUENO PARA MÍ?

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

### ¿QUÉ NECESITO?

#### **Versión 1** *(versión individual)*

- Al menos tres horas ininterrumpidas (para reflexionar sobre el pasado)
- Al menos una hora ininterrumpida (para planear el año)
- Un calendario del año que terminó
- Este cuaderno impreso
- Sinceridad y transparencia
- Tus bolígrafos favoritos

#### **Versión 2** *(en grupo)*

- Un grupo de personas motivadas (2-10 personas)
- Al menos cuatro horas para colaborar de forma creativa
- Un calendario del año que terminó
- Este cuaderno impreso
- Sinceridad y transparencia
- Tus bolígrafos favoritos

## PREPÁRATE

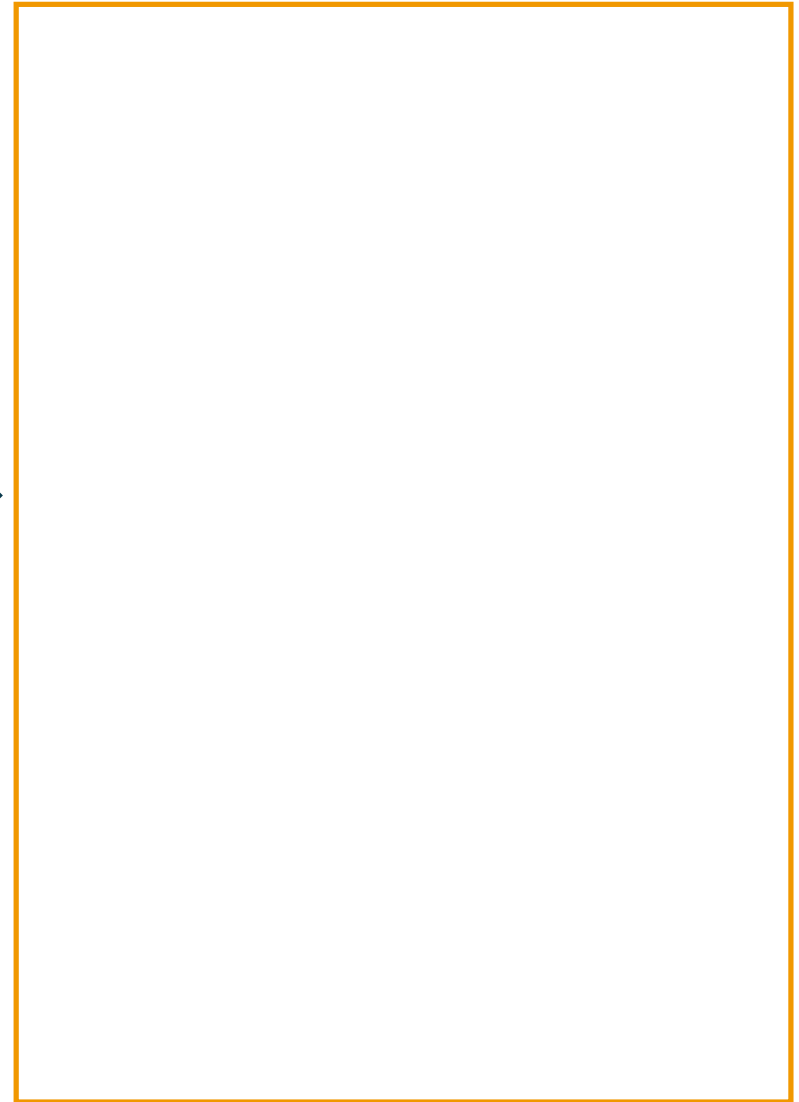


Acomódate.  
Pon música relajante.  
Prepárate una bebida caliente.  
Deja a un lado tus expectativas.  
**Cuando estés listo, empieza.**

## EL AÑO QUE TERMINÓ

### REVISAR TU CALENDARIO

Coge tu calendario del año que terminó y repásalo semana por semana.  
Si encuentras un acontecimiento, encuentro o tarea importante, escríbelo aquí.



## EL AÑO QUE TERMINÓ

### DE ESTO TRATABA EL AÑO QUE TERMINÓ

¿Cuáles fueron los aspectos más decisivos en las siguientes áreas?\*

¿Cuáles fueron los acontecimientos más importantes?

Resúmelos en unas pocas palabras.

*Vida privada y familia:*

*Pertenencias (casa, objetos):*

*Amigos, comunidad:*

*Intelectual:*

*Finanzas:*

*Trabajo, estudios, vida profesional:*

*Relajación, aficiones, creatividad:*

*Salud, estado físico:*

*Emocional, espiritual:*

*Lista de metas personales:\*\**

\* Los aspectos que elijas definen lo que es importante para ti.  
No queremos ser más específicos a propósito.

\*\* En el caso de haber logrado algo este año que siempre quisiste hacer.

## EL AÑO QUE TERMINÓ

### SEIS FRASES SOBRE EL AÑO QUE TERMINÓ

*La decisión más sabia que tomé...*

*La lección más importante que aprendí...*

*El mayor riesgo que asumí...*

*La mayor sorpresa.....*

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

*El logro más grande...*

## EL AÑO QUE TERMINÓ

### SEIS PREGUNTAS SOBRE EL AÑO QUE TERMINÓ

*¿De qué estás más orgulloso?*

*¿Cuáles son las tres personas han tenido mayor efecto en ti?*

*¿En cuáles tres personas has tenido el mayor efecto tú?*

*¿Qué no pudiste terminar?*

*¿Cuál es la mejor cosa que has descubierto sobre ti mismo?*

*¿Cuál es la cosa por la que te sientes más agradecido?*

## EL AÑO QUE TERMINÓ

### LOS MEJORES MOMENTOS

Describe los momentos más bonitos, más alegres y más recordables del año. Dibújalos en esta hoja. ¿Qué sentiste? ¿Con quién estabas? ¿Qué hacías? ¿Qué olores recuerdas?

## EL AÑO QUE TERMINÓ

### MIS TRES MAYORES LOGROS

*Escribe tus tres mayores logros aquí.*

*¿Qué has hecho para alcanzar estos éxitos?*

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

### MIS TRES MAYORES DESAFÍOS

*Escribe tus tres mayores desafíos del año que terminó aquí.*

*¿Quién o qué te ayudó a superarlos?*

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

## EL AÑO QUE TERMINÓ

### PERDÓN

¿Pasó alguna cosa este año por la que todavía tienes que dar tu perdón?

¿Alguna acción o palabras que te hirieron?

¿Alguna razón por la que estás enfadado contigo mismo?

Escríbelo aquí. Hazte un favor y perdona.\*

\* Si todavía no estás preparado a perdonar, escríbelo de todas formas. Hacerlo ayuda.

## EL AÑO QUE TERMINÓ

### DESAHOGO

¿Qué más debes reconocer para poder cerrar el año anterior?  
¿Cuáles son las cosas de las que te tienes que desprender para empezar el año nuevo?  
Descríbelas o dibújalas, reflexiona y libérate de ellas.



## EL AÑO QUE TERMINÓ

### EL AÑO QUE TERMINÓ EN TRES PALABRAS

Elige las tres palabras que caracterizan el año que terminó.



### EL LIBRO DE MI AÑO QUE TERMINÓ

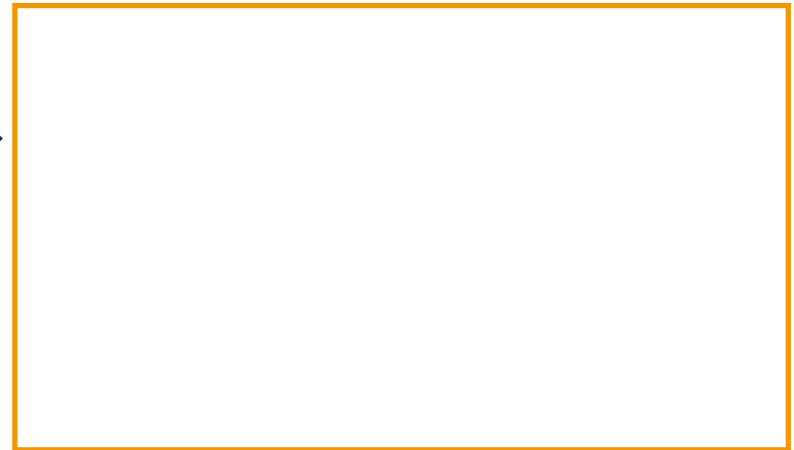
Este fin de año se escribió un libro sobre tu vida\*. Escribe su título.



\* Puede que recordemos mal, y del año que terminó hicieran una película.

### DESPEDIDA DEL AÑO QUE TERMINÓ

Si ha quedado algo que quieres escribir o hay alguien de quien te quieras despedir, hazlo ahora.



## HAS FINALIZADO CON EL AÑO QUE TERMINÓ

### HAS TERMINADO LA PRIMERA PARTE.

Respira profundo. Descansa un poco.

## EL AÑO POR DELANTE



(En este espacio:  
Escribe, dibuja o titula el año que viene  
de una forma especial para ti)

## EL AÑO POR DELANTE

### SUEÑA CON ALGO GRANDE

¿Para ti qué aspecto tiene el año que hay por delante?

¿Cuál es el caso ideal? ¿Por qué será bueno?

Escribe, dibuja, libérate de tus expectativas y sueña.

## EL AÑO POR DELANTE

### DE ESTO TRATA EL AÑO QUE TENGO POR DELANTE:

Define los aspectos más decisivos del año por delante en las siguientes áreas\*.

¿Cuáles van a ser los hechos más importantes? Resúmelos en unas pocas palabras.

*Vida privada y familia:*

*Trabajo, estudios, vida profesional:*

*Pertenencias (casa, objetos):*

*Relajación, aficiones, creatividad:*

*Amigos, comunidad:*

*Salud, estado físico:*

*Intelectual:*

*Emocional, espiritual:*

*Finanzas:*

*Lista de metas personales:\*\**

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

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

## EL AÑO POR DELANTE

### LOS MÁGICOS TRÍOS PARA EL AÑO POR DELANTE

*Estas tres cosas me van a gustar de mí mismo.*

*Estoy listo para desprenderme de estas tres cosas.*

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

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

*Estas tres novedades voy a atreverme a descubrir.*

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



## EL AÑO POR DELANTE

### LOS MÁGICOS TRÍOS PARA EL AÑO POR DELANTE

*Con estas tres cosas voy a hacer mi alrededor más acogedor.*

*Voy a hacer estas tres cosas cada mañana.*

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

*Voy a visitar los siguientes tres lugares.*

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

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

## EL AÑO POR DELANTE

### SEIS FRASES SOBRE EL AÑO QUE ME ESPERA:

*Este año no voy a dejar para mañana...*

*Este año voy a sacar fuerzas de...*

*Este año voy a ser más valiente cuando...*

*Este año, voy a decir «sí» cuando...*

*Mi consejo para mí mismo este año es...*

*Este año será especial para mí porque...*

## EL AÑO POR DELANTE

### MI PALABRA PARA EL AÑO QUE ME ESPERA

Elije una palabra para el año que viene. Esta palabra te dará fuerzas para que no abandones tus sueños y podrás apoyarte en esta palabra cuando necesites un poco de ayuda. Esta palabra caracterizará el año que tienes por delante.

### DESEO SECRETO

Deja volar tu fantasía. ¿Cuál es tu deseo secreto para el año que viene?

### HAS COMPLETADO LA PLANIFICACIÓN DEL AÑO.

*Cada vez que lo requieras relee la planeación que hiciste en este cuaderno y alinéate con lo que definiste.*

# EL AÑO POR DELANTE

Creo que este año cualquier cosa es posible.

Fecha:

Firma

Creado por personal de YearCompass  
y voluntarios de Invisible University International.  
Traductores: Csutak Emese, Ivan Maeder, Pablo Rodríguez.

<https://yearcompass.com/es>

Si te gusta YearCompass y quieres ayudarnos por favor visita:  
<https://yearcompass.com/support>

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons  
Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

