

**PROYECTO: UNA VIDA QUE  
SEA LA EXTENSIÓN DE TU  
ALMA, UNA VIDA QUE TE  
GUSTE HABITAR**

**ESTRATEGIA PARA UN  
CAMBIO SOSTENIBLE**

*grace*

# ESTRATEGIA PARA UN CAMBIO SOSTENIBLE

**HÁBITOS ACTUALES QUE QUIERES  
DESPROGRAMAR + EL POR QUÉ**

**HÁBITOS NUEVOS QUE QUIERES  
PROGRAMAR + EL POR QUÉ**

## PROYECTO VIDA

### TAREAS DIARIAS

todo lo que haces durante el día  
responsabilidades de la casa y el trabajo  
en orden de prioridad

### PASOS ACCIONABLES PARA CUMPLIR TU SUEÑO

Puede ser un viaje, un emprendimiento, un  
cambio de casa o ciudad, un festival etc.

### HOBBIES/OCIO

todo lo que haces o quieres para cultivar  
tu creatividad, divertirte, expresarte,  
cultivar tus vínculos,







**PALNIFICADOR  
SEMANTAL**

*grace*

# SEMANAL

✓ Con tu lista de acciones, tareas diarias y hábitos clara y ordenada vas a distribuirlas. En el Habit tracker los hábitos. Y en esta plantilla vas a repartir equitativamente y, por orden de URGENCIA, las acciones y tareas diarias seguidas de las semanales. En el calendario vas a rellenar manualmente las fechas de tu semana para que puedas visualizar en orden tu avance por semana. En la última casilla de pendientes vas a ir anotando lo que no logres hacer por día para pasarlo a la siguiente semana para que midas qué tiendes a procrastinar. **TOMÁ EN CUENTA QUE EN EL DÍA TIENES 24 HORAS: 8 PARA DORMIR, 8 PARA TRABAJAR Y 8 PARA TI Y OCIO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

**LUNES**

• Tarea 1

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

**RESUMEN DE PENDIENTES**

# SEMANAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

**LUNES**

• Tarea 1

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

**RESUMEN DE PENDIENTES**

# SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						



**LUNES**

• Tarea 1

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

**RESUMEN DE PENDIENTES**

# SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						



**LUNES**

• Tarea 1

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

**RESUMEN DE PENDIENTES**

# SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						



**LUNES**

• Tarea 1

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

**RESUMEN DE PENDIENTES**



PARA ATERRIZAR TUS PROYECTOS  
EN UN PASO A PASO

*grace*

# PROYECTO

**META**

**OBJETIVO O HITO 1 (CON FECHAS LÍMITES)**

**PASO 1**

**PASO 2**

**PASO 3**

**PASO 4**

**OBJETIVO O HITO 2 (CON FECHAS LÍMITES)**

**PASO 1**

**PASO 2**

**PASO 3**

**PASO 4**

**OBJETIVO O HITO 1 (CON FECHAS LÍMITES)**

**PASO 1**

**PASO 2**

**PASO 3**

**PASO 4**



**PLANIFICADOR  
NUTRICIONAL**

*grace*

