MUJER EMPRENDE®

CREA LA EMPRESA DE TUS SUEÑOS

WORKBOOK

traza tus metas

DEL 2021

www.mujeremprendeglobal.com

VIENEN COSAS HERMOSAS
para este 2021

El cierre de un año y el inicio de uno nuevo es un **punto de transición natural**; un equilibrio de divergencia y convergencia. Por un lado, cuando miramos hacia atrás y dejamos que los recuerdos y los pensamientos llenen nuestra mente mientras tratamos de **comprender lo que significó para nosotros el año que acaba de pasar**.

Por otro lado, el comienzo de un nuevo año trae **la esperanza de algo grandioso** y abre un mundo de posibilidades a medida que visualizamos y damos forma a lo que tenemos por delante.

Este ***workbook de reflexión*** te ayudará a formalizar el cierre de algunos capítulos y comenzar otros nuevos con una mente más clara para que puedas **poner en prespectiva todo lo que quieres lograr en este nuevo año**.

Desamos que disfrutes el proceso y todo lo que trae consigo este nuevo 2021.

Con amor,
Mujer Emprende

21 días de autocuidado 2020

Antes de comenzar, queremos recapitular el reto con 21 días de autocuidado, que son la base para plantear estas nuevas metas del 2021.

1 HABLA CONTIGO *con amor*	2 ACEPTA QUE ERES *maravillosa*	3 ES MOMENTO *de amarte*	4 CUIDA *de ti*	5 AGRADECE	6 COMPARTE *la llama*	7 DEJA IR LO QUE NO *necesitas*
8 PERDÓNATE	9 PERDONA *a otros*	10 EL TIEMPO *es oro*	11 ROMPE PARADIGMAS *define tu éxito*	12 TRABAJA EN *tu prosperidad*	13 CONECTA CON *tus dones*	14 DESPIERTA TU *creatividad*
15 SIENTE LA *naturaleza*	16 EXPERIMENTA ALGO *desconocido*	17 SONRÍE *a la vida*	18 EL SOUNDTRACK *de tu día*	19 PALADAR *exigente*	20 ¿A QUÉ HUELE *la navidad?*	21 VISUALIZA *tu 2021*

#RetoMujerEmprende

21 días de autocuidado 2020

Cada uno de estos 21 días llevan acciones sencillas que te ayudarán a fortalecer tu amor propio y replantear qué estás buscando para esta nueva etapa:

1 Diseña un mantra para inspirarte	2 Regálate flores	3 Hoy decido enfocarme en: _____	4 Dedica tiempo a tu cuidado personal	5 Agradece por 3 cosas que tienes hoy	6 Invita a una amiga a este reto	7 Ordena un espacio en tu vida
8 Dedícate una frase de amor y compasión	9 Perdona a alguien que te falló	10 Organiza tu tiempo	11 Rompe un paradigma hoy	12 Elimina el no puedo durante todo el día...	13 Reconoce un don o talento que tienes	14 Conecta con tu niña interior
15 Dedica tiempo a cuidar tus plantas ¡o compra una!	16 Anota en tu agenda ese sueño que deseas conseguir	17 Organiza tu tiempo	18 Haz un playlist para animar tu día	19 Prepara tu comida favorita	20 Ponte tu perfume favorito	21 ¿Qué palabra definirá tu 2021?

#RetoMujerEmprende

MI LIBRO DE *reflexión*

¿Cómo utilizar este libro de reflexión?

- Reserva ***tiempo para el proceso*** de reflexión, tiempo para ti
- Es recomendable hacer ***un poco de meditación antes*** de comenzar, pues esto te ayudará a conectarte con la experiencia
- Ten a la mano materiales que ***te ayuden a expresarte*** como hojas, bolígrafos, lápices, notas adhesivas, colores, etc...
- Deja fluir las ideas, no las detengas, ***¡todo es válido!***
- ***¡Disfrútalo, es tu tiempo, es tu momento!***

MUJER EMPRENDE

TUS MOMENTOS *del* 2020

¿Qué momentos significativos experimentaste?

Recuerda las experiencias que le dieron forma al 2020 y dibuja los 4 momentos más significativos (positivos o negativos), describe lo que significaron para ti y cómo han afectado tu día a día. Este ejercicio te dará perspectiva sobre lo que fue el 2020 y lo que ha surgido de el.

Momento 1

Momento 2

Momento 3

Momento 4

DESPÍDETE *del* 2020

Cada cosa que vivimos sucede por alguna razón, cada situación que atravesamos nos hace más fuertes, más resilientes y nos ayudan a ver la película completa de nuestra vida.

MI MAYOR APRENDIZAJE:

MI MAYOR DESAFÍO:

LO QUE NUNCA OLVIDARÉ:

LO MÁS BELLO QUE VIVÍ:

ALGO NUEVO QUE APRENDÍ:

LO QUE AGRADEZCO:

LA GENTE QUE CONOCÍ:

LA FRASE QUE ENCIERRA EL AÑO:

SECCIÓN II

mis planes

PARA EL 2021

BIENVENIDO 2021

¿Qué harás este año?

Este año voy a...

Empezar _____

Dejar de _____

Aceptar _____

Ver _____

Aprender _____

Dar _____

Comer _____

Tener _____

Ser _____

Visitar _____

Invertir _____

Leer _____

Encontrar _____

Visitar _____

Centrar _____

Crear _____

Comer _____

Vivir _____

Escoger _____

Amar _____

mis metas 2021

Aspecto en el que definirás la meta

Cuándo iniciarás y cuánto tiempo te llevará lograrlo

AUTOCUIDADO

Fecha de Inicio: _____ Plazo para lograrlo: _____

OBJETIVO:

¿Qué quieres mejorar/cambiar/incluir en este aspecto?

Donde estoy:

Donde quiero llegar:

¿Del 1 al 5 dónde estás y a dónde quieres llegar?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LOGRARLO?

Describe qué valor tiene para ti

INDICADORES, ¿CÓMO SABRÉ QUE LO LOGRÉ?

¿Qué estarás midiendo para saber que lo lograste?

PASOS PARA LOGRARLO

Escribe el paso a paso: acciones simples y concretas para lograrlo

¿CÓMO LO CELEBRARÉ?

¡Regálate algo que te recuerde que lo conseguiste!

mis metas 2021

AUTOCUIDADO

Fecha de Inicio: _____ Plazo para lograrlo: _____

OBJETIVO:

Donde estoy: ☆☆☆☆☆

Donde quiero llegar: ☆☆☆☆☆

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LOGRARLO?

INDICADORES, ¿CÓMO SABRÉ QUE LO LOGRÉ?

PASOS PARA LOGRARLO

¿CÓMO LO CELEBRARÉ?

mis metas 2021

DESARROLLO PROFESIONAL / CARRERA / ESTUDIO

Fecha de Inicio: _____ Plazo para lograrlo: _____

OBJETIVO:

Donde estoy: ☆☆☆☆☆

Donde quiero llegar: ☆☆☆☆☆

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LOGRARLO?

INDICADORES, ¿CÓMO SABRÉ QUE LO LOGRÉ?

PASOS PARA LOGRARLO

¿CÓMO LO CELEBRARÉ?

mis metas 2021

RELACIONES AMOROSAS / DE PAREJA

Fecha de Inicio: _____ Plazo para lograrlo: _____

OBJETIVO:

Donde estoy: ☆☆☆☆☆

Donde quiero llegar: ☆☆☆☆☆

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LOGRARLO?

INDICADORES, ¿CÓMO SABRÉ QUE LO LOGRÉ?

PASOS PARA LOGRARLO

¿CÓMO LO CELEBRARÉ?

mis metas 2021

MI SALUD

Fecha de Inicio: _____ Plazo para lograrlo: _____

OBJETIVO:

Donde estoy: ☆☆☆☆☆

Donde quiero llegar: ☆☆☆☆☆

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LOGRARLO?

INDICADORES, ¿CÓMO SABRÉ QUE LO LOGRÉ?

PASOS PARA LOGRARLO

¿CÓMO LO CELEBRARÉ?

mis metas 2021

FINANZAS

Fecha de Inicio: _____ Plazo para lograrlo: _____

OBJETIVO:

Donde estoy: ☆☆☆☆☆

Donde quiero llegar: ☆☆☆☆☆

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LOGRARLO?

INDICADORES, ¿CÓMO SABRÉ QUE LO LOGRÉ?

PASOS PARA LOGRARLO

¿CÓMO LO CELEBRARÉ?

mis metas 2021

Fecha de Inicio: _____ Plazo para lograrlo: _____

OBJETIVO:

Donde estoy: ☆☆☆☆☆

Donde quiero llegar: ☆☆☆☆☆

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LOGRARLO?

INDICADORES, ¿CÓMO SABRÉ QUE LO LOGRÉ?

PASOS PARA LOGRARLO

¿CÓMO LO CELEBRARÉ?

SIN MOTIVACIÓN

no hay sacrificio

AFIRMACIONES *positivas*

Elige una para cada semana del año: anótalas en tu agenda o en una nota cerca de tu escritorio.

Me amo incondicionalmente y me acepto tal como soy.

Entre más me amo de manera incondicional, más amor llega a mi vida.

Tengo todo lo que quiero para disfrutar aquí y ahora.

Soy una persona plena y me respeto.

Me siento a gusto con mi cuerpo, soy perfecta tal y como soy.

Me deshago de mis miedos y me permito creer en mi misma.

Soy una persona digna de amar y ser amada.

Soy una persona especial y única y no necesito compararme con nadie más.

Mis emociones están en perfecto equilibrio

Yo decido atraer todo lo bueno a mi vida.

Soy merecedora del amor en todas sus formas y expresiones.

Mi paz es mi responsabilidad.

Soy amable y paciente conmigo.

Supero las creencias negativas que tengo sobre mi.

Yo soy merecedora de lo mejor.

Me libero de patrones mentales antiguos, me deshago de ellos sin esfuerzo.

Soy fuente de abundancia ilimitada.

Cada día me ofrece una nueva oportunidad. Hoy es un gran día para mí.

Puedo lograr todo lo que me proponga.

Me rodeo de gente que me ama y me valora como soy.

Tengo fe y siento gratitud

Yo reconozco mis logros y me felicito por ellos.

Cuidarme es mi responsabilidad.

Tengo una vida feliz.

Me siento bien física, emocional y espiritualmente.

Me perdono por los actos del pasado.

Nadie puede robarme mi paz mental.

Amo y acepto mis defectos.

Yo permito hacer brillar mi luz interior.

Toda la perfección del universo vive en mi.

Me siento cómodo siendo yo mismo.

Yo soy un canal de energía pura y perfecta.

Controlo mis respuestas y reacciones.

Yo soy amor en total plenitud.

Mi belleza interior se refleja en cada parte de mi cuerpo y personalidad.

Yo soy luz y prosperidad.

Yo soy creatividad.

Cada pensamiento que tengo sobre mi, va dirigido a fortalecer mi autoestima.

Me enfoco en mis metas y las consigo.

Yo soy un imán para las oportunidades.

Tengo todo para ser feliz.

El amor que siento por mi mismo, es el amor mas grande del mundo.

Soy una persona valiosa

Cada cosa que hago esta llena de amor.

Yo merezco brillar.

Comprendo que soy humano, cometo errores, pero aun así merezco lo mejor.

Yo valgo la pena y merezco lo mejor aun así con todos mis defectos

Cada día soy mas inteligente, sabio y feliz.

Yo amo a los demás tal y como son.

Hago de cada uno de mis actos un camino hacia el amor.

Mi sonrisa ilumina cada lugar en el que me encuentro.

MUJER EMPRENDE®

CREA LA EMPRESA DE TUS SUEÑOS

VAYAS A DONDE VAYAS

ve con todo el corazón

www.mujeremprendeglobal.com

info@mujeremprendeglobal.com