

Optimiza tu agenda

2024



EBOOK

WWW.ZAMBRASHOP.COM

ÍNDICE

6 PASOS PARA ORGANIZARTE EFICAZMENTE

01 TU VIDA SOÑADA

02 DETALLA TU HORARIO

03 CREA TU PLAN

04 LIBERA TU MENTE

05 ORGANIZA TU SEMANA

06 REVISA TU PLAN

Decenas de agendas, cientos de tips de organización, varias técnicas y métodos de trabajo y, ¿aún no consigues sacar el máximo provecho a tus días?

¡ALGO FALLA!

Si estás buscando mejorar tu organización para crear la vida que sueñas, deja de buscar.

¡AQUÍ TIENES LO QUE NECESITAS!



Si lo que buscas es una guía que te lleve a crecer, mejorar como persona, lograr tus objetivos y vivir la vida que quieres, la **agenda Sueña** es la guía que necesitas.

Hoy quiero darte las claves para sacarle el máximo partido a tu GUÍA DE VIAJE. ¿Qué viaje?

el viaje

Es el recorrido que te llevará a "DISFRUTAR PLENAMENTE DE TU VIDA", a través del autoconocimiento, el amor propio y el concepto de "vivir feliz".

Si aún no sabes de qué hablo, haz clic a continuación para iniciar tu viaje.

EL VIAJE

Pero primero, ¿qué es Sueña y por qué será tu guía de viaje?

Sueña es un concepto que traje consigo la primera agenda que creamos en 2018. Para nosotras sueña es una palabra que te invita a luchar por tus metas y aspirar muy alto. Esta palabra nos conecta con lo que realmente somos, con nuestra esencia y nos permite fluir con la vida, dejarnos llevar, sacar lo bueno que llevamos dentro y construir un mundo mejor.

Combina esa necesidad de amarse a uno mismo como único fin de encontrar la felicidad. Pretende ayudarte en tu productividad, eficiencia, realización de tareas y hábitos gracias a su metodología sencilla de plan de acción. Al mismo tiempo, pretende que desarrolles una vida calmada y lenta, donde disfrutar del día a día, basándose en el minimalismo como estilo de vida, donde dar prioridad a lo que realmente es importante para ti, quedarte solo con lo que te hace feliz y te es de utilidad.



A pesar de tener una agenda que te guíe, esta no hace maravillas si no le sacas el máximo provecho. Por eso queremos enseñarte **6 pasos para organizarte eficazmente** con la agenda Sueña.

Si no tienes tu agenda Sueña puedes conseguirla haciendo clic aquí:

A G E N D A S U E Ñ A

Con este eBOOK queremos darte el método que nos funciona para lograr nuestros sueños y que a ti también lo hará.

¡comenzamos!

1. Tu vida soñada

Los cambios en tu vida comienzan cuando tú decides, no cuando empieza el año. El año nuevo es un punto de inflexión para muchos, pero tú puedes empezar ya a cumplir tus nuevos objetivos y hábitos, no esperes al año que viene.

¿Cómo ponerte objetivos?

Más que pensar en hábitos que quieres dejar de hacer, como dejar de fumar, dejar de comer entre horas, etc. , haz este ejercicio de la agenda Sueña: ¿Cómo quiero ser en cada una de las áreas de mi vida o qué quiero lograr en esas áreas?

En la agenda Sueña tenemos dos apartados que te ayudarán a definir tus objetivos. Estos apartados son “Mi vida soñada y Mi Yo interior” que contienen preguntas para que reflexiones sobre cómo es tu vida ahora, cómo la quieres realmente vivir y cómo quieres ser. La vida no es como te la cuentan, es como tú quieres que sea.

¡EMPIEZA A CREAR TU VIDA A TU MANERA!

Mi vida soñada

Imagina que han pasado 5 años. ¿Qué dirías de tí? Es el momento de escribir cómo quieres ser en cada una de estas áreas o qué quieres lograr. Más abajo, en la rueda de la vida detallarás cómo está tu vida ahora. ¡Vamos a trabajar en tí!

A nivel personal soy ...	Disfruto de mi trabajo porque...
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mi economía está ...	A nivel de relaciones ...
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mi tiempo libre ...

En resumen, mi felicidad se basa en ...



MI YO INTERIOR

REFLEXIÓN

1. ¿Qué detalles del día a día me hacen sentir feliz?

2. ¿Qué me da energía?

3. Escribe y ordena tus prioridades

2. Detalla tu horario

Quizás no tengas una rutina establecida, pero deberías intentar plasmar tu tiempo en un horario. Así podrás conocer cuáles son tus HORAS LIBRES y TIEMPOS MUERTOS. En estos huecos puedes empezar a incorporar hábitos o hacer cambios que te lleven hacia tus objetivos.

Me parece muy importante, establecer una rutina de mañana y otra de noche. Quizás no siempre la cumplas, pero escríbela. Tenerla descrita te ayudará a empezar a seguirla y te sorprenderá para bien. Porque cuando te dedicas a cuidar de ti, tanto física como mentalmente, instantáneamente comienzas a disfrutar de cada uno de tus días. Y esto te llena de vida. No necesitas mucho más para ser feliz que empezar a vivir de forma calmada y pasando tiempo contigo misma.

**¡ENCUENTRA EL TIEMPO QUE NECESITAS PARA
LOGRAR TUS OBJETIVOS!**

H O R A R I O

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

 Rutina de mañana

.....

.....

.....

S E M A N A L

	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

 Rutina de noche

.....

.....

.....

3. Crea tu plan

La agenda Sueña siempre ha sido especial por sus ejercicios de crecimiento personal y por su plan de acción. El plan de acción será TÚ GRAN ALIADO, porque no puede ser más fácil de crear y de seguir. Al fin un plan que de verdad funciona.

Pero antes te doy algunas pautas:

- Ponte 2 o 3 objetivos claros y factibles. Detállalos con algún número de modo que puedas controlar fácilmente si lo estás cumpliendo o no. Normalmente nos ponemos objetivos demasiado abstractos como perder peso, leer más, aprender inglés. Mejor escribe: perder 1 kilo, leer 50 páginas, mantener una conversación totalmente en inglés durante 10 minutos. Como has visto son pequeños objetivos que puedes cumplir en un mes sin demasiado esfuerzo. Debes empezar poco a poco para no desanimarte, lograr instaurar el hábito y conseguir que disfrutes haciéndolo.
- Escribe detalladamente la lista de tareas que debes hacer para conseguir cada uno de esos objetivos. Cada una de tus tareas debe ser fácilmente realizable en menos 2 horas. Quizás debas repetir las acciones en el tiempo, pero que durante el día te quite máximo 2 horas. Si es una acción que tienes que repetir diariamente, entonces no lo pongas en la lista de tareas, sino en la de hábitos que instaurar.
- Ponte máximo 4 hábitos al mes. Como todo, los hábitos al empezar deben ser sencillos de realizar, al principio que no te lleve más de 15 minutos e ir subiendo conforme pasan los meses. Una forma fácil de instaurarlos es incluirlos en tu rutina de mañana o de noche. Tacha cada día que lo lograste para llevar un seguimiento y motivarte. Por ejemplo: Si quieres perder 1 kilo, podrías incluir verdura en una comida al día, hacer 10 sentadillas, correr por 5 minutos, ... lo que más te guste. Yo te recomiendo incluir hábitos que realmente te gusten, por tanto, encuentra una actividad física que te guste realizar como bailar, patinar... Si quieres leer 50 páginas, deberás leer 3 páginas al día. Si quieres mantener una conversación de 15 minutos en inglés, podrías hablar con otra persona en inglés durante 5 minutos al día.

4. Libera tu mente

¿Tu vida es un caos? ¿Tienes mil cosas en la cabeza? Antes de organizarte elimina ese caos.

Para ello ve a la VISTA MENSUAL y apunta qué tareas tienes para este mes y para los meses siguientes (citas, exámenes, trabajos, exposiciones...).

Puedes utilizar las notas del final de la agenda para apuntar todo aquello que no tiene fecha pero que es importante. Algo que nos ayuda a liberar el caos de la mente es escribir una lista gigante de tareas pendientes que luego puedas dividir en pequeñas listas de TRABAJO, ESTUDIOS, PERSONAL... Estas tareas puedes clasificarlas por fecha, por prioridad, por duración...

**¡APUNTA TODO LO QUE TE PREOCUPE PARA
DEJAR A TU MENTE TRABAJAR!**

ENERO			
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

2024		
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

OBJETIVOS

NOTAS

5. Organiza tu semana

Cada domingo dedica media hora a organizar la semana. Si ya has creado tu plan mensual será mucho más fácil. Lo primero es coger la lista de tareas de tu plan de acción y echar un vistazo a tu planner mensual. De ahí podrás elegir qué es más IMPORTANTE y URGENTE para esta semana. Con ello haz una lista de tareas semanales y selecciona los días en los que harás las diferentes tareas. Empieza con tareas que te lleven claramente hacia tu objetivo. Ten en cuenta tu tiempo libre, el tiempo de descanso y los posibles imprevistos. ¡No satures tu agenda!

Cada noche puedes repasar tus tareas y organizar por completo el día siguiente. Si coges este hábito, durante la semana tendrás claro lo que es prioritario y no irás de tarea en tarea.

¡PRIORIZA, ENFÓCATE Y RESERVA ESPACIO PARA CUIDARTE!

The image displays two weekly planning templates. The left template is for the month of January (ENERO) and features a large box labeled 'TAREAS' on the left side. To its right, the days of the week are listed: 01 LUN, 02 MAR, and 03 MIÉ, each followed by a series of horizontal lines for notes. The right template is for the year 2024 and shows a calendar grid with dates 04 JUE, 05 VIE, 06 SAB, and 07 DOM, each followed by horizontal lines. At the bottom right of this template, there is a box labeled 'Escribe 3 logros de esta semana:' with three bullet points for notes.

6. Revisa tu plan

Vuelve a tu plan los últimos días del mes y anota qué has logrado y qué te ha quedado pendiente. Apunta los pequeños logros y verás que has avanzado más de lo que pensabas.

Pregúntate:

- ¿Cómo lo he logrado? ¿Qué destaco de mis acciones o de mi mentalidad para lograrlo? Y también, ¿por qué no lo he logrado?, ¿qué no me deja avanzar?, ¿qué excusas me he puesto para no hacerlo?
- ¿Cómo me he sentido? Esta es una de mis preguntas favoritas, ya que si estás cumpliendo un plan que no te hace feliz, no es tu plan. Necesitas adaptar tus metas y tu plan a ti, a lo que te gusta y a cómo quieres vivir. Me da igual que esté de moda hacer crossfit si no me motiva o no me siento bien haciéndolo.
- ¿Qué voy a cambiar de mi plan para hacerlo más perfecto? De esto trata el plan de acción mensual. Es un plan que vas cumpliendo mensualmente y que vas valorando si te funciona o no para hacer los cambios que te lleven a crear la vida que sueñas.

ENERO

Plan de acción

¿Qué quiero lograr?

Seguimiento de hábitos

Hábito:	Hábito:	Hábito:	Hábito:

Mi recompensa:

--

CONTROL DE OBJETIVOS

Logros del mes

Tareas pendientes

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

No me deja avanzar...

--

¿Qué voy a mejorar?

Cosas para recordar del mes:

Para el mes que está a punto de empezar me digo ...

--

Agenda sueña

2024

ANUAL

Contiene:

- Mi vida soñada
- Mi yo interior
- Horarios
- Vista anual
- Ejercicios mensuales
- Plan de acción mensual
- Control de objetivos
- Planificador/ calendario mensual
- Planificador vista semana
- Ejercicio semanal de motivación
- y mucho más...



¿QUIERES QUE ESTE AÑO SEA DIFERENTE?

Si este año quieres cumplir todos tus objetivos, crear una vida alineada contigo y convertirte en una mejor versión de ti misma, esta agenda es para ti.



¡Ahora con la compra de tu agenda sueña te llevas una muestra gratis de Mi diario de viaje!

7 DÍAS PARA VIVIR FELIZ Y POTENCIAR TU ÉXITO PERSONAL.

¡LO QUIERO!