

Planea tu año 2026



ÍNDICE

EN ESTE CUADERNO DE TRABAJO VAS A ENCONTRAR:

01 LA RUEDA DE LA VIDA

02 VISUALIZACIÓN

03 CÓMO QUIERO SER

04 MIS IMPRESCINDIBLES

05 METAS 2026

06 PALABRA DEL AÑO
HÁBITOS 2026

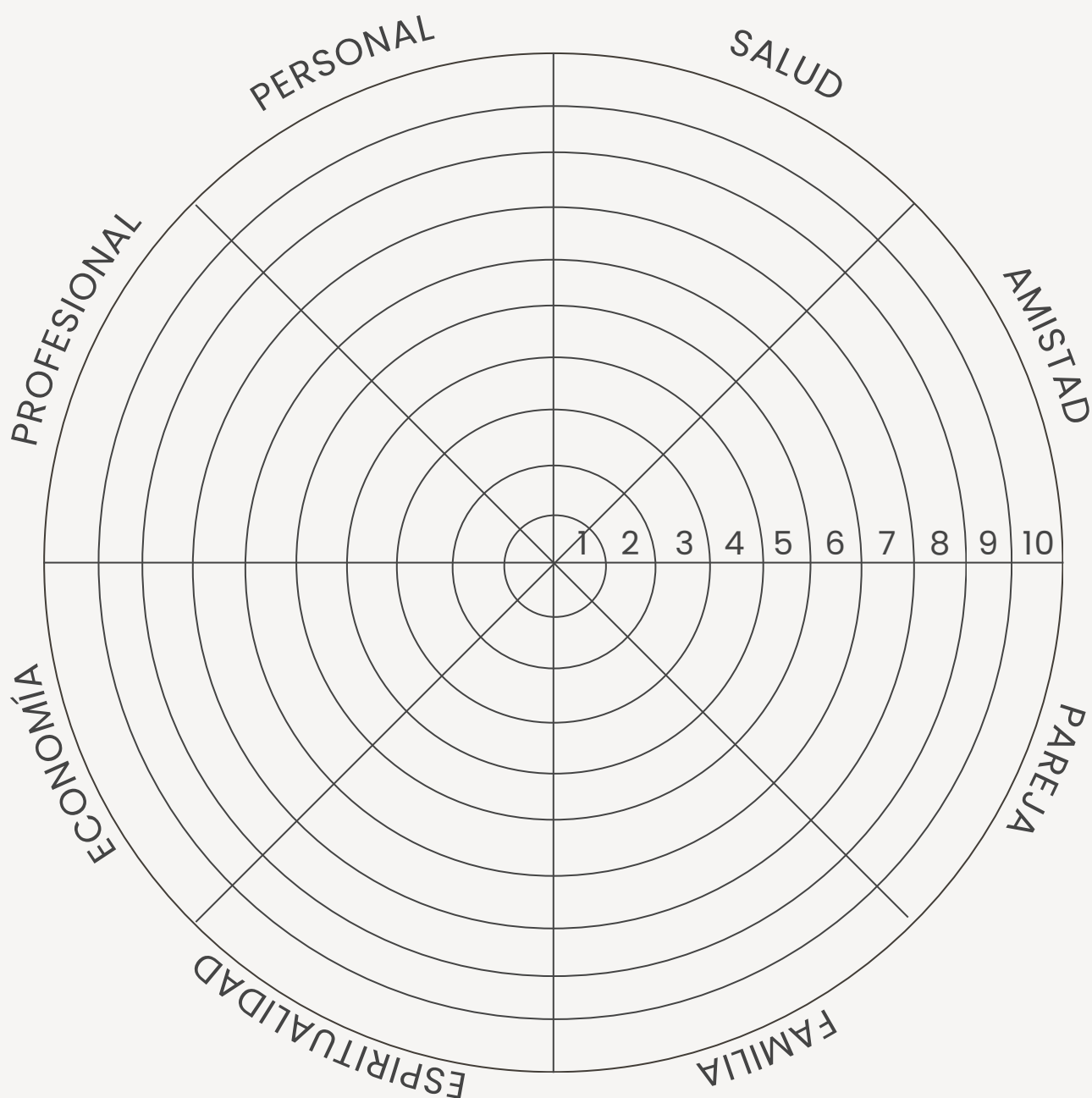
07 SOY AGRADECIDA
CUIDO MI ENERGÍA

08 CALENDARIOS MENSUALES

09 REGALO

Rueda de la vida

Colorea la siguiente rueda con la puntuación de satisfacción que consideras que tiene cada área en este momento de tu vida. Este ejercicio te ayuda a comprender en qué tienes que trabajar para que tu vida sea equilibrada.



Explica la puntuación de cada una de las áreas de la Rueda anterior.
¿Por qué le has puesto esa nota? ¿Cómo te sientes en esas áreas?

Puedes hacer esta reflexión varias veces al año y así evaluar en pocos meses si te sientes diferente con cada área y encontrar la causa de esos cambios.

FECHA: / /

PERSONAL

SALUD

FAMILIA

AMISTAD

PAREJA

PROFESIONAL

ECONOMÍA

ESPIRITUALIDAD

Visualización

Este ejercicio consiste en describir cómo sería un día normal en tu vida soñada con el objetivo de manifestar todo aquello que escribas.

Deberás describir con todo detalle cómo es tu vida y cómo te sientes al vivir así. Una vez lo tengas escrito, sería ideal leerlo día a día para instaurar estos pensamientos y sentimientos en tu mente y atraerlo más fácilmente. Una ayuda para leerlo a diario es escribirlo en un email e ir reenviándotelo cada día, o escribirlo en una notificación del móvil.





Cómo quiero ser

Ahora que ya tienes una idea de cómo quieres que sea tu vida soñada, el siguiente ejercicio te ayudará a desglosar lo que quieres conseguir en las diferentes áreas de tu vida para así crear cambios globales y construir la vida que sueñas.

Deberás describir cómo quieres ser dentro de un año en las diferentes áreas de tu vida, es decir cómo quieres que sea tu salud, finanzas, relaciones, desarrollo profesional y personal. Así podrás instaurar nuevos hábitos y acciones para lograr ser tu mejor versión. Escribe 3 hábitos o acciones a dar para mejorar esa área.

<div>Desarrollo personal</div> <div><ul style="list-style-type: none"></div>	<div>Salud</div> <div><ul style="list-style-type: none"></div>
	<div>Relaciones</div> <div><ul style="list-style-type: none"></div>
<div>Profesional</div> <div><ul style="list-style-type: none"></div>	<div>Finanzas</div> <div><ul style="list-style-type: none"></div>

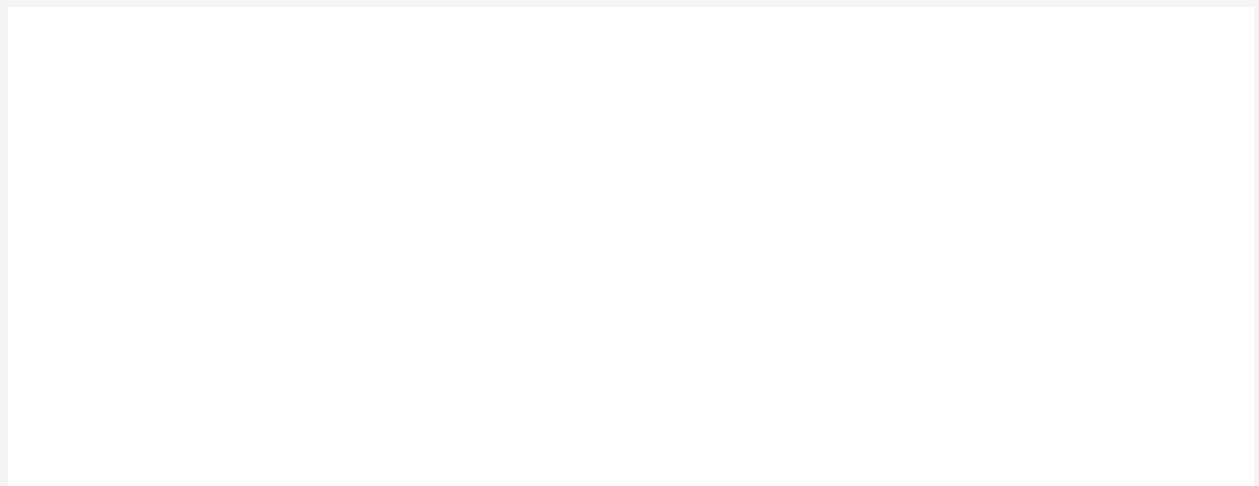
Mis imprescindibles

Con este ejercicio vamos a descubrir qué cosas son imprescindibles en tu vida. Aquellas que forman tu esencia y sin las que no podrías vivir.

Haz una lista con todas las cosas que harías si no trabajaras y el dinero no fuera un problema. ¿Qué quieres hacer en tu tiempo libre y de ocio?



Vuelve a tu lista y escribe sin cuáles de esas cosas no podrías vivir?



Metas 2026

Este ejercicio consiste en hacer una gran lista de metas que te gustaría cumplir en toda tu vida. ¿Si tuvieras una lámpara mágica y pudiese concederte todos tus sueños, qué le pedirías?

Tienes 5 minutos para escribir tantos como quieras.

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their goals for 2026. It occupies the central portion of the page, providing ample space for a list of aspirations.

Ahora tacha de la lista las metas que no vayan con tu esencia y estén influenciadas por la supervivencia o el miedo.

Metas 2026

¿Ya tienes tu lista de deseos? Ahora vamos a volcarla a este gráfico donde deberás elegir cuáles quieres cumplir en 6 meses, 1 año, 3 años y toda la vida. Estas últimas se refieren a la forma de vida. Por ejemplo: viajar a diferentes lugares durante toda mi vida.

En los espacios blancos colocarás tus deseos/metas y debajo escribirás las acciones más importantes para lograrlo.

The diagram is a goal-setting template. At the center is a box labeled "METAS". Four arrows point outwards from this central box to four rectangular boxes representing different timeframes: "TODA LA VIDA" (top left), "3 AÑOS" (top right), "1 AÑO" (bottom left), and "6 MESES" (bottom right). Each of these four boxes has three rows of input fields. Each row consists of a wide, rounded rectangular box for the goal, followed by a small curved arrow pointing to a vertical stack of three small circles, intended for writing actions. The layout is symmetrical around the central "METAS" box.

Palabra del año

Escribe esa palabra que te inspira a vivir como sueñas y que quieres tener presente durante el 2023 para ayudarte a seguir el rumbo que has trazado, tomar mejores decisiones y no desviarte de tus valores.

”

Hábitos 2026

Escribe esos hábitos que has visualizado en tu vida soñada y que te harán vivir como deseas y conseguir tus metas. También escribe aquellos malos hábitos que deseas dejar atrás cuanto antes.

NUEVOS HÁBITOS

HÁBITOS A ELIMINAR

Soy agradecida

Ser consciente de aquello que te hace sentir gratitud y felicidad te llenará de buena energía. Yo me siento agradecida por despertarme cada día, por la gente que me rodea, por tener el chocolate que tanto me gusta en mi despensa, por las croquetas, por poder trabajar en aquello que me apasiona. Hay miles de motivos. ¡Ahora tú!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30

Cuido mi energía

Haz una lista de aquellas cosas que te recargan de energía en tu día a día y otra lista de aquellas cosas que te roban energía. Este ejercicio te ayudará a comprender en qué enfocarte y qué debes eliminar en tu vida.

Qué me recarga	Qué me roba energía

Calendarios mensuales

Te dejamos a continuación unas plantillas de calendarios donde podrás planificar mensualmente tu objetivo y describir las acciones semanales para lograrlo.

ENERO

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

FEBRERO

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

MARZO

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

ABRIL

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

M A Y O

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

J U N I O

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

JULIO

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

AGOSTO

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEPTIEMBRE

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

OCTUBRE

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

NOVIEMBRE

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

DICIEMBRE

OBJETIVO DEL MES



SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

Regalo

¿Quieres seguir construyendo la vida que sueñas?

¡Es hora de comenzar tu viaje!

Un viaje hacia tu interior, donde descubrir quién eres en esencia y qué quieres para tu vida. Donde encontrar la verdadera felicidad, la que se encuentra dentro de ti. Un viaje hacia la aceptación, el respeto y el amor incondicional hacia ti misma. Donde mejorar día a día y convertirte en tu mejor compañía. Un viaje donde hacer realidad tus sueños y crear la vida que desees. Donde vivir feliz. El viaje hacia el pleno disfrute de tu vida.

Self love WORKBOOK

Comienza tu viaje hacia el amor propio con este Workbook gratuito. En el encontrarás ejercicios con los que valorarte, aceptarte y respetarte.

Captura el Código QR o entra en www.zambrashop.com/empieza-aqui



ENHORABUENA

POR LLEGAR HASTA AQUÍ

Es el momento de trabajar duro y conseguir todo lo que te has propuesto en este workbook. Estamos seguras de que llegarás dónde te propongas.

Un abrazo muy grande.

Eva, Marta y Lydia, el equipo Zambra.