

Mis propósitos de año nuevo

Plantilla para elegirlos, escribirlos de forma que se puedan cumplir y seguirlos durante 12 semanas.

Paso 1. Mira el año que acaba (10 minutos)

¿Qué ha ido bien y quiero conservar?

¿Qué me ha costado más o me ha quitado energía?

¿Qué área de mi vida está más baja ahora? (salud, dinero, trabajo, relaciones, crecimiento, ocio, entorno, aportar a otros)

Paso 2. Elige de 1 a 3 propósitos y reescríbelos

Escribe en la columna izquierda tal como te sale. En la derecha, reescríbelo como algo que vas a **hacer** (no como algo que vas a dejar), con una cantidad y una fecha.

Mi propósito tal como me sale	Reescrito: qué voy a hacer, cuánto y hasta cuándo
Ejemplo: «Hacer más deporte»	Ejemplo: «Caminar 30 minutos los lunes, miércoles y viernes después de comer, desde el 4 de enero hasta el 28 de marzo»

Comprueba cada propósito con las cinco preguntas SMART.

Específico: ¿se entiende qué hago? · Medible: ¿cómo sabré cuánto he avanzado? · Alcanzable: ¿lo puedo hacer en una semana normal, no en una excepcional? · Relevante: ¿me importa a mí, no solo me parece que debería? · Temporal: ¿tiene fecha de revisión?

Plan para cada propósito

Un propósito sin plan depende de tener ganas ese día. Rellena una tarjeta por propósito.

Propósito 1: _____	
Acción concreta qué hago, cuánto, cuántas veces	
Si... entonces... «Si pasa X, entonces hago Y»	
Versión mínima para el día en que no puedo	
Cómo sabré que avanzo un número, una marca, un hecho	
Primera revisión fecha en el calendario	

Propósito 2: _____	
Acción concreta qué hago, cuánto, cuántas veces	
Si... entonces... «Si pasa X, entonces hago Y»	
Versión mínima para el día en que no puedo	
Cómo sabré que avanzo un número, una marca, un hecho	
Primera revisión fecha en el calendario	

Propósito 3: _____	
Acción concreta qué hago, cuánto, cuántas veces	
Si... entonces... «Si pasa X, entonces hago Y»	
Versión mínima para el día en que no puedo	
Cómo sabré que avanzo un número, una marca, un hecho	
Primera revisión fecha en el calendario	

Seguimiento de 12 semanas

Anota cuántos días de la semana hiciste la acción (de 0 a 7) y una frase. Si un día falla, no cambia nada: sigues al día siguiente.

Sem.	Desde el	Prop. 1 (días)	Prop. 2 (días)	Prop. 3 (días)	Una frase: qué funcionó o qué cambio
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Revisión mensual (5 minutos, el mismo día cada mes)

¿Qué ha pasado en las semanas que fallé? (cansancio, viaje, horario, aburrimiento, otra cosa)

¿Sigo queriendo esto? Si la respuesta es no, ¿qué lo sustituye?

¿Qué ajusto el mes que viene? (la versión mínima, el horario, el lugar, la cantidad)