

INSTRUCCIONES:

♥ Hoja 1

Hoja de metas:

En la sección de "Mis metas para el 2017" escribe metas realistas y consisas que quieras lograr en cada área de tu vida, por ejemplo:

Salud: perder 5 kilos y hacer ejercicio,

Relaciones: ir a la playa con mis hijos, Ser mas unida con mi mamá

Profesional: Acabar la universidad

En la sección de "Cómo lo voy a lograr" pregúntate semanalmente que harás para lograrlo, por ejemplo:

Para perder 5 kilos ¿Qué necesito hacer?

-Preparar mi comida saludable todas las noches para llevarla al trabajo al día siguiente.

Para hacer ejercicio necesito:

-Caminar 30 minutos de lunes a viernes

Para ir a la playa que voy a hacer:

-Ahorrar \$100 pesos a la semana, etc....

Para ser mas unida con mi mamá...la visitaré una vez a la semana, la invitaré a comer, le mandaré un mensaje cada...

Así sucesivamente escribe como lograrás cada meta!

♥ Hoja 2

Calendario:

Y ahora para ponerle acción, escribe en este calendario las acciones que harás cada semana para lograrlas en cada parte de tu vida!

♥ Hoja 3

Motivación:

Imprime este collage para que no olvides motivarte todos los días y abajo escribe por que te pusiste estas metas Es importante que estas hojas las pongas en tu refrigerador, tu tocador, espejo o algún lugar que veas todos los días!

Mis metas para el 2017 son:

Lo que voy a hacer para lograrlo:



CALENDARIO SEMANAL

SALUD

FINANZAS

RELACIONES

PROFESIONAL

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO



Deja de esperar a que sea viernes,
a enamorarte, a bajar de peso,
a que pase la vida...
La felicidad llega cuando dejas
de esperar y vives el momento

Para alcanzar algo

QUE NUNCA HAS TENDIDO

tenrás que hacer algo

QUE NUNCA HICISTE

EL MUNDO NO ES DE
QUIEN SE LEVANTA PRIMERO
SINO DE QUIEN SE DESPIERTA

FELIZ

CUANDO TE DICEN:

"no lo conseguirás"

TE ESTÁN DANDO
LA RAZÓN MÁS

poterosa

PARA HACERLO

LAS NUBES SOLO DURAN
—UN MOMENTO—

EL SOL ES PARA

—TODA LA VIDA

"NO ES EL PESO QUE PIERDES,
SINO LA VIDA QUE GANAS"

3 REGLAS DE LA VIDA

- 1 —SI NO VAS DETRÁS DE LO QUE QUIERES, NUNCA LO TENDRÁS
- 2 —SI NO PREGUNTAS, LA RESPUESTA SIEMPRE SERÁ NO
- 3 —SI NO DAS UN PASO ENFRENTA NUNCA TE MOVERÁS DE LUGAR

nunca

SE FRACASA

hasta que no

SE DEJA DE

intentar

www.lasrecetasdelaaura.com



CUIDA TUS PENSAMIENTOS

porque se convertirán en tus palabras

CUIDA TUS PALABRAS

porque se convertirán en tus actos

CUIDA TUS ACTOS

porque se convertirán en tus hábitos

CUIDA TUS HÁBITOS

porque se convertirán en tu destino

NOMBRE: _____



FECHA



PESO



SUBI



BAJE

PESO IDEAL: _____

PESO INICIAL: _____

Para encontrar tu peso ideal
ve a www.lasrecetasdelaura.com
y busca el icono de "Calcular peso ideal"

Pésate de preferencia el mismo día de la semana,
a la misma hora y con la misma ropa.
Coloca tu peso de ese día y al lado
la cantidad de peso que subiste o bajaste.

¿Te interesa recibir menos saludables y
apoyo para poder bajar de peso?
Inscríbete a EL RETO en mi página
www.lasrecetasdelaura.com

