TABLA DE CONTENIDO

Carta de Bienvenida		1
Semana 1	Desarrollar amistades	3
Semana 2	Cultivar la bondad a través de la confianza	14
Semana 3	Expresar gratitud	21
Semana 4	Fortalecer las relaciones familiares	28
Semana 5	Encontrar un propósito	36
Semana 6	Programa de variedades	45
Semana 7	Alcanzar metas a través de hábitos Administrar el	50
Semana 8	tiempo de manera efectiva Alcanzar mi potencial	56
Semana 9	Fortalecer la resiliencia	64
Semana 10		73
Diario de Gratitud		78

1

DESARROLLANDO AMISTADES

"Siempre construyendo, nunca rompiendo"

Todos pueden hacer amigos si tienen confianza en quiénes son.

Celebrar las victorias de tus amigos y familiares más cercanos puede acercarte a ellos.

Nunca se sabe el impacto total que sus acciones pueden tener en los demás.

"Uno de los mayores actos de bondad que podemos dar es escuchar".
-Shelly A. Jordan-

“Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, es en vano”.
-Esopo-

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

INVITACIÓN

Continúe teniendo pensamientos positivos sobre usted y los demás.

Además, encuentre formas de ser un amigo esta semana:

Decir "hola" a alguien,
Darle a alguien un cumplido edificante,
carta,
sonrisa,
oído que escucha,
etc.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

BE Positive!

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

BE Positive!

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

BE Positive!

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

CULTIVAR LA CONFIANZA A TRAVÉS DE LA BONDAD

2

"Siempre construyendo, nunca rompiendo"

- Los pensamientos que nos decimos a nosotros mismos no siempre son ciertos;
- Si sus pensamientos son crueles o pesimistas, significa que están sesgados negativamente y no representan con precisión la realidad.
- Reconocer cuándo sucede esto nos permite detener la patrón de pensamiento negativo y pensar más positivamente.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

INVITACIÓN

Practica reemplazar lo negativo con lo positivo repitiendo tus afirmaciones en voz alta todos los días durante la próxima semana.

Esto se puede hacer, como Jessica, frente al espejo todas las mañanas. No cambiará de la noche a la mañana, pero con el tiempo marcará una diferencia positiva en su vida.

Esta invitación no significa que tengas que estar feliz todo el tiempo. Aunque conectados, nuestros pensamientos y emociones son diferentes. Es importante que los reconozcamos y seamos honestos con cómo nos sentimos de vez en cuando.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

3

EXPRESANDO GRATITUD

"Siempre construyendo, nunca rompiendo"

- Podemos cambiar nuestra mentalidad de negativa a positiva. usando la gratitud.
- Podemos expresar gratitud reconociendo las cosas amables que otros hacen y dicen.
- Expresar gratitud puede hacerte a ti y a los demás más felices.
- La gratitud tiene muchos beneficios que nos ayudarán a lidiar con la adversidad, construir relaciones sólidas, sentirnos elevados, estar presentes o ser conscientes de las interacciones que suceden a nuestro alrededor y vivir una vida plena.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

INVITACIÓN

Comienza a buscar a los héroes en tu vida y esfuérzate por ser el héroe en la de otra persona:

Expresa agradecimiento al menos a un héroe cada día y haz lo mejor que puedas para hacer algo por otra persona. Concéntrate cada día en hacer que su día sea un poco mejor... estos actos de gratitud y bondad podrían marcar la diferencia.

LUNES _____

MARTES _____

MIÉRCOLES _____

JUEVES _____

VIERNES _____

SÁBADO _____

DOMINGO _____

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

4

FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES FAMILIARES

"Siempre construyendo, nunca rompiendo"

¿Cómo ha influido en tu vida un padre o un adulto de confianza de manera positiva?

¿Cómo te ha ayudado tener una relación positiva con tus padres o con un adulto de confianza?

El fortalecimiento de una relación no ocurre de la noche a la mañana. Sea paciente consigo mismo y con aquellos con quienes intenta conectarse.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

5

ENCONTRAR EL PROPÓSITO

"Siempre construyendo, nunca rompiendo"

¡Una mentalidad de crecimiento es creer que nuestras habilidades y talentos se pueden mejorar con trabajo duro! Una mentalidad fija es cuando alguien ve los errores como fracasos en lugar de oportunidades para aprender y mejorar.

Reconocer cuando tenemos contratiempos y no los tenemos. alcanzar nuestras metas Podemos seguir avanzando y seguir mejorando

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

6

ESPECTÁCULO DE VARIEDADES

"Siempre construyendo, nunca rompiendo"

Se necesitan agallas para ponerse delante de los demás, y muestra tus talentos.

¡Apreciamos su valentía y aplaudimos todos sus muchos talentos!

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

"Cada uno tiene especie talento & es nuestro deber encontrar & usar a Buenos no

-JOHN TEMPLETON

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

INVITACIÓN

Graba cómo compartir tus talentos ha ayudado a desarrollar su confianza, amistades, gratitud, familia relaciones y/o propósito.

Si no lo realizó, registre cómo animar a otros a compartir sus talentos ha ayudado motivarte a implementar también lecciones aprendidas previamente.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

7

ALCANZAR METAS A TRAVÉS DE HÁBITOS.

"Siempre construyendo, nunca rompiendo"

Los hábitos son el “interés compuesto de la superación personal”. Si puedes mejorar solo un uno por ciento en algo cada día, al final de un año... serás 37 veces mejor”.

James claro

Establecer metas relevantes puede ser una excelente manera de ayudarlo a avanzar hacia el cumplimiento o la búsqueda de su propósito y la consecución de la vida que desea.

Nuestras metas a largo plazo pueden parecer extremadamente difíciles de lograr al principio, pero si establecemos metas más fáciles a corto plazo que sean relevantes para nuestras metas a largo plazo, puede ayudarnos a alcanzarlas y permitirnos practicar y mejorar a lo largo del camino.

No siempre lograremos perfectamente nuestros objetivos en el primer intento. A menudo, todo el mundo tiene que intentarlo varias veces antes de tener éxito. No poder tener éxito en el primer intento NO significa que TÚ seas un fracaso. Fracaso = Nunca intentarlo o darse por vencido después del primer intento. ÉXITO = Progresa mientras sigas intentándolo

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

8

GESTIONAR EL TIEMPO DE FORMA EFICAZ

"Siempre construyendo, nunca rompiendo"

Primero cuida las rocas y establece tus prioridades.
El resto es sólo arena.

-Stephen Covey

“La productividad nunca es un accidente. Siempre es el resultado de un compromiso con la excelencia, una planificación inteligente y un esfuerzo enfocado”. -Paul J. Meyer

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

“ESTE FRASCO REPRESENTA TU VIDA Y LA FORMA EN QUE PASAS TU TIEMPO.

Las rocas son las cosas importantes. tu familia, tus amigos, tu auto-estima, cosas que si todo lo demás se perdiera y solo quedaran ellas, tu vida aún estaría plena.

Los guijarros son las otras cosas que importan como tu (escuela, tu trabajo, tus pasatiempos, las cosas que disfrutas y/o necesitas hacer).

La arena es todo lo demás, las pequeñas cosas. Si primero pones arena en el frasco, no habrá espacio para los guijarros ni las piedras.

Lo mismo ocurre con tu vida. Si gastas todo tu tiempo y energía en las cosas pequeñas, nunca tendrás espacio para las cosas que son más importantes para ti.

PRIMERO CUIDA LAS ROCAS Y ESTABLECE TUS PRIORIDADES. EL RESTO ES SÓLO ARENA."

- STEPHEN COVEY

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

INVITACIÓN

Terminar el planificador

y usarlo en todo momento

la semana

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

9

ALCANZANDO MI POTENCIAL

"Siempre construyendo, nunca rompiendo"

Queremos que sientas un sentido de unidad y pertenencia aquí. ¡Puedes ayudarnos a hacerlo mientras crees el uno en el otro!
Necesitamos creer el uno en el otro.

Ayudamos a otros a satisfacer sus necesidades todo el tiempo, por lo que debemos cuidarnos a nosotros mismos y asegurarnos de satisfacer nuestras propias necesidades también.

"Lo que es necesario para cambiar a una persona es cambiar su conciencia de sí misma."

-Abraham Maslow

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

INVITACIÓN

Escribe al menos 1 cosa por la que estés agradecido
para en tu diario de gratitud

Identifique 1 necesidad insatisfecha que tienes control sobre

¿Qué puedes hacer esta semana para ¿ayudar a cubrir esa necesidad?

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

GRATITUD

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

GRATITUD

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

GRATITUD

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

10

FORTALECER LA RESILIENCIA

"Siempre construyendo, nunca rompiendo"

La resiliencia emocional es una habilidad que se puede desarrollar. Se define como la capacidad de adaptarse a situaciones estresantes, cambios inevitables en el estilo de vida y crisis. Ahora que sabemos qué es la resiliencia emocional, repasemos cómo desarrollarla.

¡CÓMO PROSPERAR!

01 Establezca metas relevantes para sus fortalezas y propósito

02 Desarrolla tus habilidades y valores personales

03 Usa tus fortalezas

04 Encuentra algo que te apasione

05 Trabajar hacia un propósito

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

DIARIO

Fech Lunes martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

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 31

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

AÑO 20

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©