



diseña tu vida

Cuaderno de trabajo
Crea tus metas

Taller 2 del Método Diseña Tu Vida
Por Giulliana Gabaldoni

METAS

Revisar los últimos 12 meses
Cómo fue mi año anterior respecto a estos temas, qué paso,
qué no paso, cuéntate lo que viviste.

MI SALUD

MIS RELACIONES

MI VIDA ESPIRITUAL/SABIDURÍA

MI VIDA MATERIAL

¿Mi vida es Guay... o ¡Wuauuuu!?

Transición de lo que no ha funcionado a lo que sí, tómate un tiempo para reflexionar en los cambios que te gustaría hacer con respecto a los resultados que has tenido este último año.

¿QUÉ YA NO ESTOY DISPUESTA A SEGUIR ACEPTANDO?

SUEÑOS, METAS Y PROPÓSITO

¿Qué sueños tengo en mi cabeza, qué deseos más profundos?

SUEÑOS

¿Qué metas quiero conseguir, las tengo claras y voy a por ellas?

METAS

¿Qué propósito tengo en mi vida, por qué estoy aquí, qué quiero aportar, qué me hace feliz?

PROPÓSITO

Cómo Establecer Metas y hacer el Plan de Acción: con **Compromiso**

Las metas tienen 4 partes

1º el Qué, es el objetivo,

2º el Cuándo, es el tiempo o la fecha cuando quiero tenerla

3º el Por qué, es la motivación que tengo para conseguirla

4º el Cómo, es el plan de acción y las acciones diarias que realizo que me acercan a mi meta.

- Los obstáculos son aquellas cosas que vemos cuando quitamos la vista de nuestro objetivo.
- Necesitamos metas poderosas a largo plazo para superar los obstáculos a corto plazo.
- Tus resultados nunca serán más grandes que tu visión.
- Somos lo que pensamos.
- Creer es Crear.
- Te conviertes en lo que piensas.
- “La Motivación por nuestra meta a largo plazo hará que el paso de la excitación a la decepción sea menos duro.”

¿Y si tuvieras DINERO ilimitado? ¿Qué harías?

En las siguientes páginas tienes unas plantillas para crear tus metas, recuerda crear metas a nivel de relaciones, salud, espirituales y materiales, no tienes límite, pide y crea todo lo que desees para vivir la vida que quieres.

Recomendación, haz este ejercicio en un lugar tranquilo donde nadie te pueda interrumpir y estés tranquilo para conectarte contigo mism@, puedes ponerte una música relajada,

Enhorabuena por pensar en ti y darte este regalo.

A disfrutar.....

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:

Fecha creación meta: _____ Fecha consecución: _____

Meta: "Estoy agradecid@ y feliz ahora que

Beneficios de la meta:

Obstáculos de la meta:

Estrategia para los obstáculos de la meta:

¿A qué me comprometo? / acción diaria:



diseña tu vida

El Método Diseña tu Vida consta de 6 módulos que tiene como objetivo ser un mapa de ruta base hacia nuestra realización como personas para crear la vida que cada una quiere y desea vivir conscientemente.

Creamos un espacio para el encuentro donde compartir la sabiduría y sacar el poder que todas y todos llevamos dentro.

- 1º ¿Quién soy? - Mapa vital
- 2º ¿Por qué? - Crea tus Metas
- 3º ¿Qué pienso? - Mi mente
- 4º ¿Qué siento? - Mis emociones, mi cuerpo
- 5º ¿Cómo me comunico? Escucha activa
- 6º Liderazgo cuántico

Todos los talleres tienen cuaderno de trabajo

*Charla informativa de 1 hora gratis

Taller intensivo

Los 6 pasos

1 día completo 6 horas - Presencial

***Diseña tu vida en 6 semanas* - Ibiza**

6 módulos 2 horas por semana - Videoconferencia con Giulliana Gabaldoni
Grupo máximo 4 personas

***Taller fin de semana* - Ibiza**

6 módulos en 16 horas (con invitadas especiales)
Grupo mínimo óptimo 12 personas

Para más información de contenido y precios visita mi web

www.giullianagabaldoni.com

contacto:

creatuvida8@gmail.com