

NUEVA EDICIÓN

CALENDARIOS JUAN PRESENTA



Calendarios
Juan

Sistema de propósitos

“Este año
me cumplo”

No necesitas que inicie el año para comenzar.

Manual para alcanzar
METAS Y OBJETIVOS

Fascículo gratuito en la compra de tu calendario.

Un año entero

para soñar, planear y cumplir.



Escribe tus planes, marca tus sueños y celebra tus logros.
Estamos contigo en cada paso del camino.

calendariojuan.com | @calendariosjuan



Editorial

¿Has pensado en todas las cosas que quieres realizar en el transcurso de un año?

Pueden ser nuevos proyectos o aventuras que ya hayas experimentado. Debes dedicar un momento para reflexionar sobre lo que realmente **deseas** para el año que viene y qué fue lo que sucedió el año pasado.

Esta guía está diseñada para que tengas un tiempo contigo, respires, **reflexiones**, sueños, medites, etc., sobre los cambios que puedes y quieres realizar para cumplir tus objetivos. Esto es muy importante, y deseo ser tu cómplice en ello.

Existen varias oportunidades para tener la motivación de cumplir nuestros propósitos: puede ser cumplir años, la llegada de un nuevo año, un cambio de residencia, el inicio o término de una relación, etc. Sea cual sea tu motivación, quiero ser tu cómplice y ayudarte a cumplirla.

Si vas en la dirección correcta, el avance continuo siempre te llevará a un buen destino. Esta guía será tu bitácora de navegación y el mapa te será dibujado por el **universo**, confía en esto, ya que el universo siempre premia la **acción**.

Debes tomar acción consciente y saber los costos que tendrás que asumir para alcanzar tus objetivos, este sistema te facilita herramientas para poder enfrentar los retos que se presentan ante tus metas.

Lo primero es soñar y soñar no cuesta, así que **sueña** y sueña en **grande**.

IMAGINEMOS • VISUALICEMOS
MATERIALICEMOS

Sé agradecido, constante y disciplinado, la **disciplina** es hacer lo que sabes que tienes que hacer aún cuando no tengas ganas de hacerlo, así llegas a materializar tus metas, no tiene que ser **fácil** pero seguro es gratificante.

En algún momento comprendí que una disciplina es una actividad que se practica cuando menos cuatro veces por semana, si quieres alcanzar tus metas debes ser **disciplinado**.

¿Has analizado tus hábitos básicos?

Hábitos básicos

¿Has pensado que si mejoras tus hábitos te será más fácil alcanzar cualquier meta? Te dejo mi recomendación de los hábitos más elementales que podrías tener, hacer o mejorar.

1. Dormir entre 7 y 8 horas

Al menos dos horas antes de dormir, es recomendable consumir alimentos ligeros y evitar el uso de pantallas que puedan estimularte.

Cuida que tu cuarto esté oscuro. Utiliza luz cálida y, de ser posible, indirecta. Busca que el lugar sea fresco y ventilado.

El citrato de magnesio ayuda a tu cerebro a tener un mejor descanso. No causa sueño durante el día; simplemente te ayuda a dormir mejor. Infórmate con un especialista: la mayoría de la población tiene deficiencia y se recomienda tomarlo. Dormir bien, entre 7 y 8 horas, ayuda al buen humor, al optimismo, al enfoque y a tener garra.

2. Hidratarte

Toma agua suficiente durante todo el día, y si te es posible incluye por las mañanas un vaso con sal del Himalaya, vinagre de manzana y el jugo de medio limón. Esto hará que tu cuerpo y mente funcionen mejor.

3. Mover el cuerpo todos los días

No tiene que ser *gym*: caminar, estirarte, ó buscar algún video que te ayude a hacer alguna rutina.

4. Comer en equilibrio

Más comida natural, menos ultraprocesados.

Elimina los polvos blancos: azúcar, harinas y sal.

5. Ordena y limpia tu espacio

Mantén limpio y ordenado tu entorno, si te es posible ten un tiempo diario para acomodar tus pertenencias.

6. Tender la cama por la mañana

7. Organizar tu día siguiente

Esto hazlo la tarde o noche anterior. Una lista simple evita estrés y olvidos. Apóyate en tu calendario para estar mejor organizado

8. Escuchar antes de responder

Intenta no juzgar, siempre se empático, esto mejora relaciones y evita conflictos innecesarios.

9. Cuida tu diálogo interno

Háblate bonito.

10. Sé agradecido

Agradece en cada oportunidad, pero principalmente hazlo al despertar y antes de dormir.

Cuidado con lo que deseas porque se te puede cumplir...

¿Has pensado en la reflexión que encierra este antiguo **proverbio**?

Diversas fuentes de pensamiento opinan lo siguiente:

- **Filosofía clásica** (griega y romana), que advertía sobre los deseos mal pensados.
- **Tradiciones orientales y espirituales**, donde se enseña que los deseos pueden traer consecuencias inesperadas.
- **La literatura moral y religiosa**, que suele alertar sobre pedir cosas sin considerar el contexto y costos.

¿A dónde quieres que te lleven tus propósitos?, ¿qué es realmente lo que buscas?

Reconoce tus valores entiende los costos de tus sueños, identifica lo que realmente deseas.

Acción

Escribe 3 hábitos o micro acciones que implementarás a partir del día de hoy.

Los propósitos florecen en una vida equilibrada. ¿Has pensado qué te falta para tener una vida con plenitud?

Escríbelo a continuación:

Pienso que la vida adulta se conforma de los siguientes elementos:

- 01** Mente
- 02** Cuerpo
- 03** Servicio / Labor / Oficio
- 04** Familia / Seres amados
- 05** Aprendizaje
- 06** Cómplices / Amistades / Maestros
- 07** Hobbies
- 08** Reflexión / Comprensión / Corrección

¿Tú qué opinas, agregarías algunos otros?

Glosario de la plenitud

Definiciones de los elementos de la vida

Nuestra vida se conforma de ocho elementos los cuales te enlisto y defino a continuación.

1. Mente:

Se conforma por el sistema de creencias e ideas que hemos adoptado al paso del tiempo, nuestra fuente que nutre nuestro entorno, debemos cuidar la información que absorbemos, así como relacionarnos con personas afines a nuestros objetivos. Cuida que la información que te rodea sea congruente a quien quieres ser.

Es importante hablarte en positivo, ser optimista y ver siempre el cómo sí se puede, nunca dudes de lo que vas a lograr.

2. Salud/Cuerpo:

Duerme rico, cena poco cuando menos dos horas antes de irte a dormir, hidrátate constantemente, suplementate, ejercítate, nútrete, chécate, medita y descansa. Entre otras muchas cosas más que puedes hacer para cuidar tu cuerpo, límpialo es tu casa.

Ten en cuenta que en un cuerpo sano la mente materializa de una forma más eficiente.

Siente a tu cuerpo, respétalo; es tu única propiedad invaluable.

3. Trabajo/servicio/labor:

Comúnmente llamado trabajo, pero a mí no me gusta llamarlo así; supongo que imaginas el porqué.

Haz con amor, honestidad, compromiso y empeño siempre dará frutos que alimentarán el bienestar de tu vida.

Invierte el tiempo correcto sin descuidar las otras cosas que amas encuentra el equilibrio, sin quedar mal con tu jefe o cliente pero principalmente no quedes mal contigo.

Cuida a tus compañeros y a tus cómplices en este elemento busca siempre aportar, enseñar y colaborar, sino estas cómodo en el lugar que te encuentras busca la manera de cambiar esta condición.

Más allá de lo económico, el trabajo es:

- Impacta en la comunidad, en otros seres y en el ambiente.
- Elemento de propósito, da sentido y dirección a la vida cuando está alineado con nuestros valores.
- Fuente de satisfacción, orgullo, abundancia y bondad.

4. Familia y seres amados:

La familia siempre es una motivación para estar mejor y recuerda que si tú estas progresando y superándote eres fuente de inspiración para tu entorno, esto provoca un círculo virtuoso cuida a tu familia y a las personas que amas, haz que sientan tu amor y permítete recibir el de los demás.

Recuerda que el amor es incondicional.

5. Aprendizaje:

Tu mente es creadora necesita movimiento para materializar, siempre busca aprender algo nuevo y revisa lo que ya has aprendido las cosas cambian y debes estar preparado.

Recuerda: el aprendizaje es infinito y un hermoso camino que debes andar toda la vida.

6. Cómplices/amistades/maestros:

Son las personas con las que puedes platicar y compartir tus pasiones ellos te ayudan a abonar tu mente y los buenos frutos crecen en tierra fértil.

Rodéate de personas que te nutran, que te guste escucharlas que te inspiren y admires sus valores, labores, acciones, etc., pero sobre todo que el respeto siempre esté entre ustedes.

Recuerda que las cosas buenas se contagian, haz que tu tierra se nutra y sea fértil con buenas ideas y con buenos momentos.

La pareja es familia, cómplice y mucho más comparte con ella los elementos de tu vida cuídala y sobre todo respétala.

En este ambiente los propósitos florecen.

7. Hobbies:

Ten un tiempo para ti y para hacer lo que te gusta. Haz una actividad en la que no te des cuenta del paso del tiempo. Procura hacerlo de forma constante.

Si tus hobbies los puedes convertir en tu labor, o incorporar cosas de ellos de forma natural en tu trabajo, ya ganaste.

8. Reflexión/comprensión/corrección

Reflexión

Reflexiona diariamente, agradece las bendiciones y cuestiona tus malas percepciones. Platica contigo a diario y haz de esto una rutina, ya sea al despertar o al dormir (o en ambas). Inventa o utiliza un decreto para concretar este momento. Ten reflexiones más profundas de manera semanal y mensual.

Comprensión

Qué puedes hacer para mejorar, se claro y honesto contigo, visualiza tu pasado con **perdón**, tu presente con **acción** y tu futuro con **amor**.

Corrección

Acepta que debes realizar cambios, realiza un plan incluye hábitos que contribuyan a su cumplimiento, ten un cambio de mentalidad y ponle disciplina.

No dejes de inventar o buscar herramientas de apoyo como lo es este manual.

¿Faltó algo? Desarróllalo:

¿Cuál es tu elemento más fuerte y por qué?

¿Cuál es tu elemento más débil? ¿Qué puedes hacer?

Contesta las siguientes preguntas

(Antes te pongo un ejemplo)

Elementos de la vida	Evaluación actual	Evaluación deseada	Evaluación lograda
1. Mente	4	7	10

¿Qué debo hacer para mejorar mi evaluación?

Dormir con calidad, tener una mejor alimentación, realizar deporte o ejercicio.

Ahora es tu turno

En estos espacios anota:

Evaluación actual = Cómo me siento ahora

Evaluación deseada = Cómo me quiero sentir

Evaluación lograda = Evaluación realmente alcanzada

Elementos de la vida	Evaluación actual	Evaluación deseada	Evaluación lograda
1. Mente			

¿Qué debo hacer para mejorar mi evaluación?

Elementos de la vida	Evaluación actual	Evaluación deseada	Evaluación lograda
2. Salud/Cuerpo			

¿Qué debo hacer para mejorar mi evaluación?

Elementos de la vida	Evaluación actual	Evaluación deseada	Evaluación lograda
3. Trabajo/Servicio/Labor			

¿Qué debo hacer para mejorar mi evaluación?

Elementos de la vida	Evaluación actual	Evaluación deseada	Evaluación lograda
4. Familia y seres amados			

¿Qué debo hacer para mejorar mi evaluación?

Elementos de la vida	Evaluación actual	Evaluación deseada	Evaluación lograda
5. Aprendizaje			

¿Qué debo hacer para mejorar mi evaluación?

Completa el formulario

Así me sentiré al alcanzar mis objetivos, y puedo estar mejor de lo que imagino, no tengo límites.

Rétate y mejora aquí tu evaluación, es el primer paso para alcanzarla.

Elementos de la vida	Evaluación actual	Evaluación deseada	Evaluación lograda
1. Mente			
2. Salud/Cuerpo			
3. Trabajo/Servicio/Labor			
4. Familia y seres amados			
5. Aprendizaje			
6. Cómplices/ Amistades/Maestros			
7. Hobbies			
8. Reflexión/Comprensión/ Corrección			

Cuando creas pertinente, anota la evaluación lograda.

Puede ser en un año, menos o tal vez más; eso dependerá de ti, de tu disciplina y también del destino. Así que, a disfrutar.

Hoy agradezco:

Elementos de la vida	Evaluación actual	Evaluación deseada	Evaluación lograda
6. Cómplices/Amistades/ Maestros			

¿Qué debo hacer para mejorar mi evaluación?

Elementos de la vida	Evaluación actual	Evaluación deseada	Evaluación lograda
7. Hobbies			

¿Qué debo hacer para mejorar mi evaluación?

Elementos de la vida	Evaluación actual	Evaluación deseada	Evaluación lograda
8. Reflexión/Comprensión/ Corrección			

¿Qué debo hacer para mejorar mi evaluación?

Escribe qué te hace feliz:

Periodo:

Lapso de tiempo mínimo en que realizarás disciplinadamente tu objetivo. Ejemplo: 18 meses.

Fecha de inicio:

No siempre se tiene que arrancar el primero de enero, tu decide cuando inicias, comprométete.

Fecha de cumplimiento:

Cuando te sientas satisfecho por tu labor y decidas que has cumplido contigo regresa a este manual y coloca la fecha en la que lograste tu objetivo.

Nombre y firma:

Es un contrato contigo, así que requiere tu firma.

Coloca la ficha técnica en un lugar donde la puedas ver a diario, ejemplo el Refri, tu closet, pueden ser que sea un lugar donde sólo tu tengas acceso pero si la compartes con las personas adecuadas esta tomará fuerza.



Imaginemos
Visualicemos
Materialicemos

El millonario y el pescador

¿Cuál es la lección del cuento del millonario y el pescador?

Un millonario que estaba de vacaciones en un pequeño pueblo costero. Una mañana caminaba por el muelle cuando vio a un pescador sentado, descansando junto a su barca.

El millonario notó que la barca tenía varios pescados grandes y le preguntó:

—¿Cuánto tiempo te tomó pescarlos?

—No mucho —respondió el pescador—. Un par de horas.

—¿Y por qué no sigues pescando para obtener más? —insistió el millonario.

¡El pescador sonrió y dijo:

—Con esto tengo suficiente para alimentar a mi familia.

Intrigado, el millonario preguntó:

—¿Y qué haces el resto del día?

—Duermo un poco, juego con mis hijos, platico con mi esposa, voy a la plaza por las tardes a tocar la guitarra con mis amigos... Tengo una vida plena.

El millonario soltó una carcajada confiada.

—Mira, yo estudié en Harvard y puedo ayudarte. Si pescaras más horas, podrías comprar una barca más grande. Luego podrías comprar varias barcas, contratar pescadores, montar una empresa pesquera, abrir una planta procesadora, exportar, ganar millones...

Los ojos del pescador se abrieron con curiosidad.

—¿Y luego qué? —preguntó.

—Luego podrías retirarte joven, mudarte a un pueblo costero, dormir hasta tarde, jugar con tus hijos, pasar tiempo con tu esposa, ir a la plaza por las tardes y tocar la guitarra con tus amigos.

El pescador lo miró en silencio... y después le dijo:

—¿Y qué crees que estoy haciendo ahora?

La abundancia se logra agradeciendo y valorando nuestra verdadera riqueza, las cosas con mayor valor no se compran. Cuando pierdes algo no material, te das cuenta de lo que es verdaderamente valioso e importante.

El camino para alcanzar un propósito debe hacer tu existencia más placentera, esto te indicará que el propósito es correcto, los retos que se te planteen tendrán que ser enfrentados y tu curiosidad será la clave para resolverlos.

Agradezco

Escribe lo que agradeces hoy:

Ahora es tu turno, comencemos

Es necesario que planees en tu agenda tener cuando menos 50 minutos de privacidad donde no tengas interrupciones y puedas reflexionar sobre los cambios de hábitos que debes realizar para poder alcanzar tus objetivos.

Por lo cual es indispensable dejar fuera de tu alcance celular o cualquier aparato electrónico que te pueda distraer o interrumpir tu privacidad.

Enlista tus propósitos.

Si son más de 8 escríbelos en otra libreta aquí sólo pon los 8 que para ti sean prioritarios.

	Propósitos	Nivel de prioridad*
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

**El nivel de prioridad del 1 al 5, siendo 1 el más importante y 5 el menos relevante.*

¿Son menos? Vamos por el camino correcto.

Si tienes muchos objetivos tendrás que dividir tu capacidad entre todos estos por lo cual este método te pide que selecciones sólo uno y que profundices en él, a continuación encontrarás un ficha técnica contractual para tu propósito. También te dejo su glosario para que te sea sencilla su interpretación.

Fecha:

Espacio donde colocar la fecha en la que decidiste realizar esta reflexión.

Propósito:

De forma conceptual dale un nombre a tu meta u objetivo .

Frecuencia semanal:

Indica los días y el tiempo/porción/unidad que te comprometes a realizar.

Ejemplo.

Tiempo: lunes 7:30 am / 1.30 hrs

Tiempo: martes 7:30 am / 1.30 hrs

Tiempo: miércoles 8:30 am / 1.30 hrs

Tiempo: jueves 7:30 am / 1.30 hrs

Tiempo: viernes 7:30 am / 0.30 hrs

Porción: L, M, M, J, V, S, D / 1800 KCal al día

Pieza: Hacer 100 sentadillas L, M, M, J, V, S

Decreto:

Escribe una oración de compromiso con tu objetivo, te dejé una oración en la tabla de muestra, puedes adaptarla o usarla. Después de haberla escrito, repítela cinco veces con los ojos cerrados.

Fecha: / /

Ficha técnica contractual de propósito.

Propósito							
	En la parte inferior coloca un indicador de los días que te comprometes a cumplir tu labor y si es el caso coloca el tiempo de duración.						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Frecuencia Am							
Pm							
Ejemplo Decreto	"Soy consciente de las actividades que tengo que realizar para alcanzar mi objetivo. Me comprometo conmigo a hacer todo lo posible para cumplirlo."						
Tu Decreto							
Periodo	Fecha de inicio			Fecha de cumplimiento			

Nombre y firma

Método R.A.M.B.O.

Es un acrónimo.

- R** Razón profunda
- A** Acción
- M** Microacciones diarias
- B** Bitácora
- O** Observación y ajustes

Si tu deseo es realizar más propósitos, te recomiendo iniciar con uno y luego de estar sembrando en tu calendario, hábitos, cotidianidad, vayas por los demás, utilizando el mismo sistema.

Aplíca el diagnóstico R.A.M.B.O. a cada propósito que decidas emprender, respondiendo el cuestionario.

Destina una libreta adicional a este manual para apoyarte con tus anotaciones, duplica este método, para cada propósito que tengas.



R

Razón profunda

Antes del “qué”, define el para qué.

Pregúntate:

1. ¿Honestamente por qué quiero esto?

.....

2. ¿Qué cambia en mi vida si lo consigo?

.....

3. ¿Qué dolor evita o qué valor alimenta?

.....

Escríbelo en una sola frase emotiva.

Te dejo un ejemplo:

“Quiero mejorar mi salud para tener energía y disfrutar más a mi familia”

Tu turno:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si no hay una razón profunda, el propósito **no** tendrá raíz y se marchitará.

A

Acción

Convierte el deseo en algo específico y medible

No sirve si tu objetivo es ambiguo como en el siguiente párrafo: "Quiero estar mejor".

Funciona : "Caminar 30 minutos, 5 días a la semana, durante 18 meses."

Reglas simples:

1. ¿Se puede calendarizar?

.....
.....

2. ¿Se puede saber si se cumplió o no?

.....

Si no, aún es un deseo, no un propósito.

ACCIÓN

M

Microacciones diarias

Los propósitos no se cumplen por motivación, sino por hábitos pequeños,

Pregúntate:

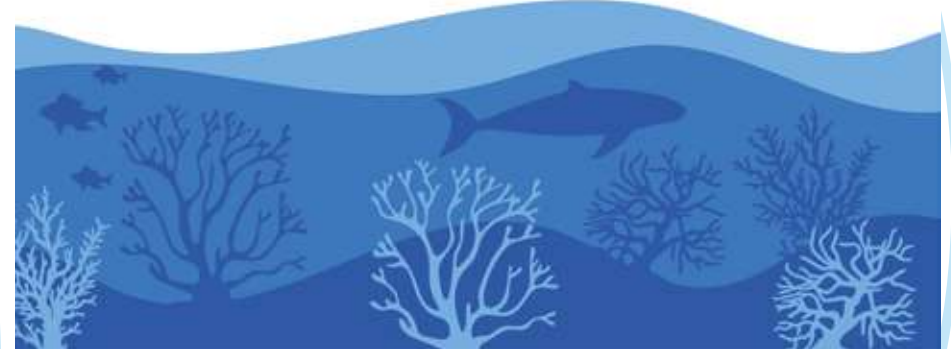
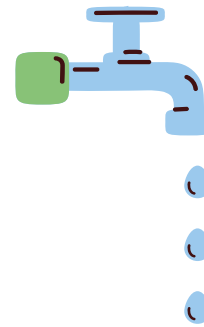
1. ¿Cuál es la acción más pequeña que puedo hacer incluso en un mal día?

Ejemplo: Leer 2 páginas, Ahorrar \$20, Meditar 3 minutos.....

Tu turno:

.....
.....
.....

Si parece ridículamente fácil, vas bien.



B

Bitácora

LO QUE NO SE AGENDA, NO EXISTE.
Tienes un calendario con imágenes que te inspiran, utilízalo.

Define cuándo y dónde harás la microacción.

Siempre a la misma hora si es posible.

Ejemplo: Lunes a viernes, 5:30 am.

Tu turno:

Regla de oro:

Decisión anticipada. No negocies contigo cada día.



O

Observación y ajustes

Revisa sin culpa, pero con honestidad

Cada semana pregúntate:

¿Qué funcionó?

.....
.....
.....

¿Qué ajusto, sin abandonar?

.....
.....
.....

No fallaste si ajustas. O repusiste. **Fallas si abandonas.**

Regla extra (muy importante)

Nunca rompas el hábito dos días seguidos.

Un mal día es humano. Fallar más de dos días te puede llevar al abandono, ten cuidado.

En una frase:

Los propósitos se cumplen cuando son claros, repetidos y conectan a algo que amas.



Confía en el proceso

Tómalo en serio, revisa el avance del mes anterior y plantea el compromiso para el nuevo mes, haz esto hasta que sientas que has alcanzado tu meta.

Recuerda porque anhelas cumplir tu objetivo, agradece los avances logrados, detecta las áreas de oportunidad, es bonito reconocer cualquier pequeño avance haz de esto una sana adicción.

El valor del trofeo radica en si disfrutaste el torneo, pensar que es placentero el esfuerzo que realizas para alcanzar tu meta es una decisión, atrévete a tomarla y así el universo apostará a tu favor.

La duda y la frustración son parte del proceso, sólo sirven para que confirmes tus deseos aplícate con mayor fuerza.

Cuando estás lleguen sonríeles ya que son señales de que vas por en la dirección correcta.

Sigue avanzando.

¿Has pensado en la historia que te cuentas de ti?¿Podrías verla de otra forma?

Ejemplo simple:

Yo nunca he podido parar de comer.

¿Qué pasaría si en lugar de esto pensarás?

Yo siempre he querido comer menos,

y ahora me doy cuenta que siempre he tenido la energía de esta idea, sé que puedo cumplirla y se lo que tengo que hacer.

Cambia tu mente y la percepción de tu historia, te un enfoque de amor y perdón contigo y con los demás, SE PUEDE, cambia tu pasado para cambiar tu presente y futuro.

Deja de ser víctima y busca al héroe que se encuentra en tu historia, él está ahí y quiere que lo encuentres.

No eres al único al que afecta lo que pienses de ti, recuerda los milagros ocurren cuando estos benefician también a los demás y su primera etapa nace en el pensamiento.

Deja que te definan la bendición del universo, tus sueños de bondad, y un pasado lleno de perdón y amor.

Te dejo una bitácora donde podrás dar seguimiento a tu labor, modifícala si es necesario, pero no dejes de llevarla, revísala tan frecuente como te sea posible, dale un espacio de reflexión 5 días antes de terminar el mes.

Me despido deseando que te sirva este manual,

Juan Antonio Flores Valdovinos.

Descarga gratis desde nuestra web este manual y sus formatos, envíalo a alguien que le pueda servir.

calendariosjuan.com

Bitácora de seguimiento mensual

Propósito:	Mes:	Año:
Razón profunda:		
Hábito que mejoro ó implemento:		
Además de mí, se benefician:		
Reflexión del mes anterior:		
Comprensión:		
Corrección:		
Me comprometo este mes en hacer:		
Del 1 al 10 qué tan fuerte fue mi compromiso el mes anterior: _____		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

¿Qué puedo mejorar?
¿Qué tengo que dejar de hacer?

Bitácora de seguimiento mensual

Propósito:	Mes:	Año:
Razón profunda:		
Hábito que mejoro ó implemento:		
Además de mí, se benefician:		
Reflexión del mes anterior:		
Comprensión:		
Corrección:		
Me comprometo este mes en hacer:		
Del 1 al 10 qué tan fuerte fue mi compromiso el mes anterior: _____		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

¿Qué puedo mejorar?
¿Qué tengo que dejar de hacer?

He aquí algunas ideas de propósitos

Realizar una rutina de sueño.

Hacer ejercicio y mantenerme en forma.

Perder peso y mejorar mi alimentación.

Ahorrar dinero y gestionar mejor mis finanzas.

Mejorar el tiempo que comparto con mis seres queridos.

Aprender una nueva habilidad.

Dejar de fumar y/o beber.

Viajar.

Leer información nutritiva.

Mejorar mi salud mental y reducir el estrés.

Cambiar mi trabajo o profesión.

Respirar conscientemente y constantemente.

Ser consciente de mi hidratación.

Llevar un diario o calendario actualizado.

Tener una programación diaria de mi siguiente día.

Ser más productivo y eficiente en el trabajo o servicio.

Gestionar mejor mi tiempo de ocio
(redes sociales y medios electrónicos).

Adoptar una mascota.

Pedir perdón a...

Enfocarme en desarrollar mi consciencia.

Meditar a diario.

¿Se te ocurre algún otro?

Tu historia se construye día a día.

Calendarios Juan es el lugar donde comienzan tus planes y se quedan tus recuerdos.

calendariojuan.com | @calendariosjuan



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Septiembre 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	Octubre 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	Noviembre 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	1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Al visualizar estar cumpliendo nuestros sueños, activamos el mecanismo de la creación para que estos se cumplan, este manual te obliga a soñar ¿te atreves?

Cuando pienses en tus sueños debes sentirte feliz e imaginar que tu entorno también lo es, esta energía es la gasolina que requiere la creación. Recuerda, si quieres que el universo conspire en tu ayuda, tus sueños deben beneficiar a los demás.

Este manual será tu cómplice. Sus páginas desean ser legado del esfuerzo que realizarás. Nunca olvides que el crecimiento sólo se encuentra en la incomodidad y los retos, herramientas básicas para alcanzar tus metas.

Éstas páginas serán legado de lo que lograste o recordatorio de que tienes sueños pendientes. ¿Cuál quieres que sea su destino?

Revisas tus hábitos, reflexiona como te encuentras en tu vida y comprométe, sabiendo que lo importante no es la meta sino el camino.

Vive feliz en tu presente, imagínate feliz en tu futuro y recuerda tu pasado con amor y perdón.

www.calendariosjuan.com

IG @calendariosjuan

Tus sueños