

Journal

de Crecimiento Mensual

Diario de Reflexiones y Logros



  @juliogonzalezacosta



EL ESPÍRITU SOPLA
DONDE QUIERE,
LIBRE ES AQUEL QUE
SABE TRANSFORMARSE.

BERT HELLINGER

agosto

  @juliogonzalezacosta



Agradecimientos del Mes Pasado

Tómate un momento para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido/a del mes pasado. Aquí tienes algunas ideas para empezar:

- Estoy agradecido/a por _____
- Aprecio _____ en mi vida.
- Gracias por _____

 Escribe 3 cosas por las que estás agradecido/a del mes pasado.



Logros del Mes Pasado

Reconocer tus logros es importante para tu crecimiento personal. Reflexiona sobre tus éxitos:

- Alcancé
- Me siento orgulloso/a de
- Superé

 Reflexiona sobre 3 logros importantes del mes pasado.





Lecciones Aprendidas

Cada mes nos deja valiosas lecciones. Tómate un momento para identificar las tuyas:

- Aprendí que _____
- Me di cuenta de _____
- Ahora sé que _____

 Piensa en 3 lecciones valiosas que te dejó el mes pasado.





Intenciones para el Nuevo Mes

Establecer intenciones te ayudará a mantenerte enfocado/a.
¿Qué quieres lograr este mes?

- Quiero enfocarme en _____
- Mi meta principal es _____
- Me comprometo a _____



Establece 3 intenciones claras para el nuevo mes.





Afirmaciones Positivas

Las afirmaciones positivas pueden transformar tu mentalidad.

Crea las tuyas:

- Soy capaz de _____
- Merezco _____
- Estoy preparado/a para _____

 Escribe 3 afirmaciones que te inspiren para el nuevo mes.





Desafíos y Soluciones

Anticipar desafíos y planificar cómo enfrentarlos te dará una ventaja. Reflexiona sobre lo siguiente:

- El mayor desafío que puedo enfrentar es _____

- Para superarlo, haré _____

- Me recordaré a mí mismo/a _____

 Identifica 3 posibles desafíos y cómo los enfrentarás.





Celebración y Cierre

Es importante celebrar cada pequeño éxito. Termina tu journal con una nota de celebración y optimismo:

- Estoy emocionado/a por _____
- Celebraré cada pequeño éxito como _____
- Este mes será _____

 Termina tu journal con una nota de celebración y optimismo.



© 2024 por Julio González A. & Cecilia Arroyo.
Todos los derechos reservados.

