

Vilma Núñez, Ph. D y Grupo Convierte Más

Mini Journal:
*Reflexión
anual*

VILMA

INTRODUCCIÓN

¿Te has detenido a pensar por qué, aunque tengas las mejores intenciones, sigues repitiendo los mismos errores año tras año?

Este *journal* es tu oportunidad para hacer una pausa estratégica, reflexionar con propósito y conectar contigo mismo a un nivel más profundo. Porque, ojo, reflexionar no es solo mirar hacia atrás; es escuchar lo que tu corazón y mente te quieren decir y darle un valor real a tus experiencias.

Con cada pregunta, te llevaré de la mano en un viaje de autodescubrimiento. Vas a reconocer tus victorias, aprender de los retos y, lo más importante, abrazar todo lo que te hace auténtico.

Este no es solo un espacio para escribir; es un lugar para explorar tus pensamientos, entender tus emociones y alinear tus acciones. Aquí encontrarás la claridad que necesitas para definir tus metas, tus deseos y lo que realmente te impulsará a seguir creciendo.

Mi misión con este *journal* es que no solo encuentres respuestas, sino que también cambies la manera en que te ves a ti mismo y cómo visualizas el próximo capítulo de tu vida. Porque la vida no es un *sprint*, es un maratón, y lo más emocionante es disfrutar cada paso del camino.

VILMA



MOMENTOS DE FELICIDAD

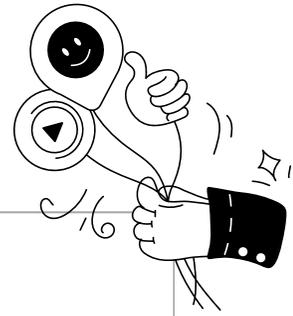
La felicidad está en los momentos más simples y también en los más memorables. Al reflexionar sobre ellos, no solo los revives, sino que descubres lo que realmente importa en tu vida.

Hoy, conéctate con esas alegrías que marcaron tu año y aprende cómo atraer más de ellas.

¿Cuál fue tu momento más feliz del año?

¿POR QUÉ?





Recuerda 5 momentos felices que viviste este año.

1

2

3

4

5

¿Qué tienen en común estos momentos?

A large grid of small dots arranged in approximately 25 rows and 45 columns, intended for writing or drawing.



¿Cuáles fueron las primeras veces más importantes del año?

PRIMERA VEZ

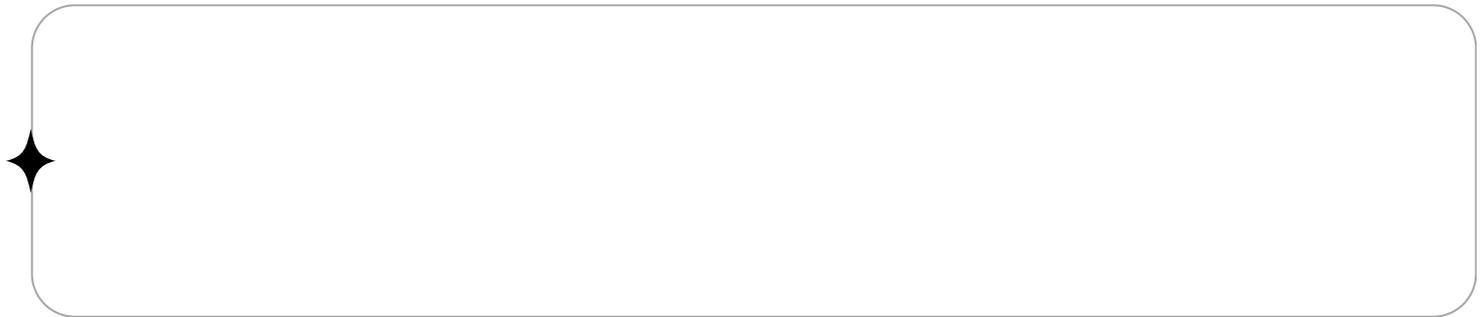
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



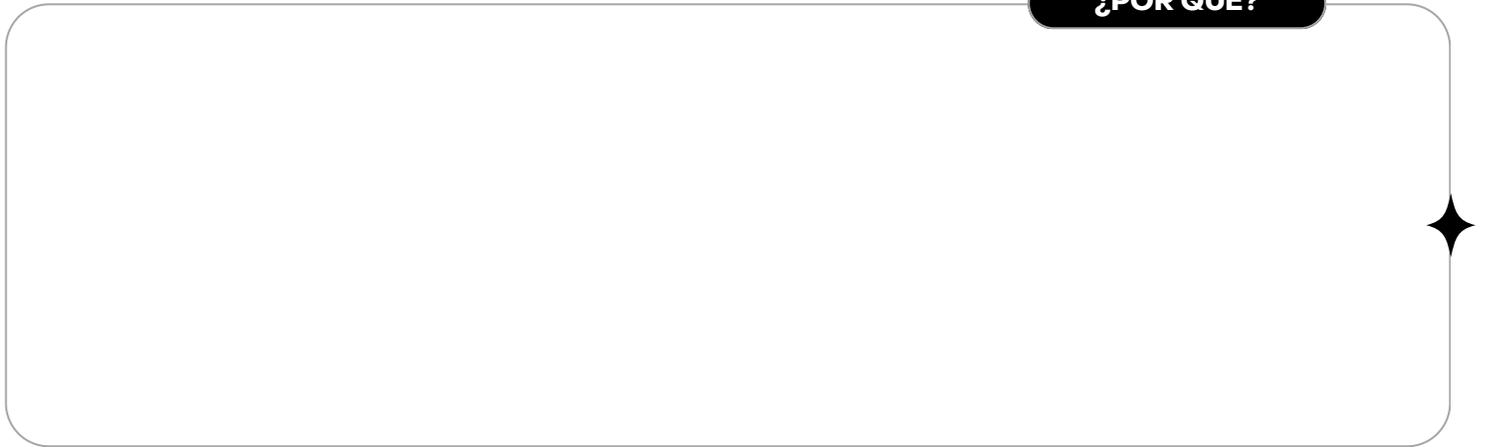
SEGURIDAD E INSEGURIDAD

Todos tenemos altibajos emocionales, y eso está bien. Reconocer lo que te da seguridad y lo que te hace sentir vulnerable es clave para fortalecer tu autoestima. Hoy, dedica un momento a analizar tus emociones y empieza a construir la base sólida que necesitas para tu futuro.

¿En qué momentos te sentiste seguro (a)?



¿POR QUÉ?



¿En qué momentos te sentiste inseguro (a)?



A large, empty, rounded rectangular box for writing answers to the question above.

¿POR QUÉ?

A large, empty, rounded rectangular box for writing answers to the question above.



¿En qué momentos te sentiste fracasado (a)?

¿POR QUÉ?



VILMA

Reflexiona sobre lo que te hace sentir confianza y lo que genera dudas.

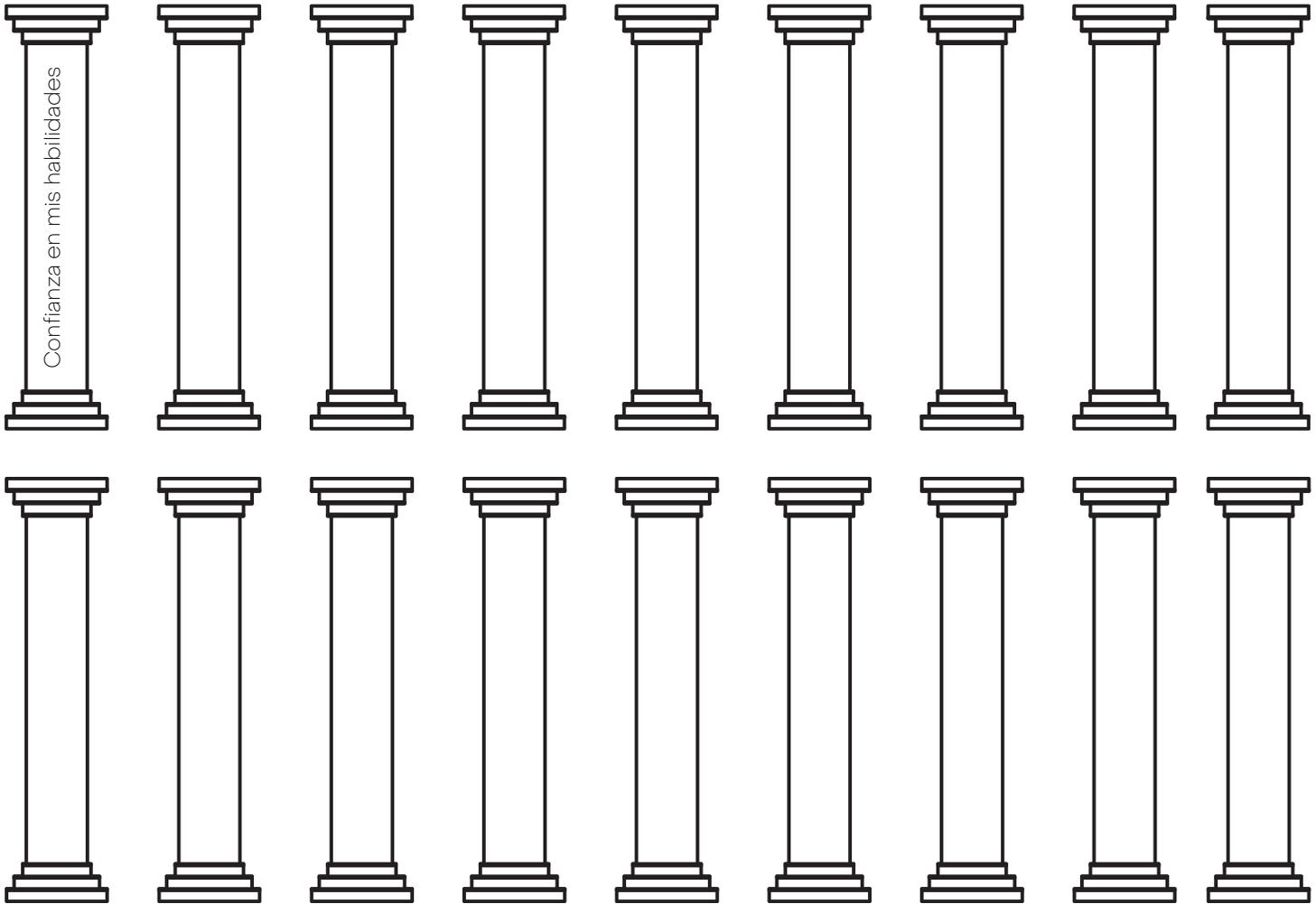
ME HACE SENTIR CONFIANZA



ME GENERA DUDAS



¿Cuáles son tus pilares de seguridad?



HÁBITOS Y RUTINAS

Tus hábitos son los ladrillos que construyen tu vida. Algunos te llevan más lejos; otros, te ponen freno. Hoy es el momento de observarlos con intención: celebra los que te han impulsado y crea estrategias para transformar los que te están limitando.



¿Cuáles fueron tus mejores y peores hábitos de este año?

MIS MEJORES HÁBITOS

MIS PEORES HÁBITOS

¿Qué cambios hiciste en tu rutina este año?

A large grid of small dots, arranged in approximately 25 rows and 50 columns, intended for writing the answer to the question above.

VILMA

Crea una nueva rutina de éxito

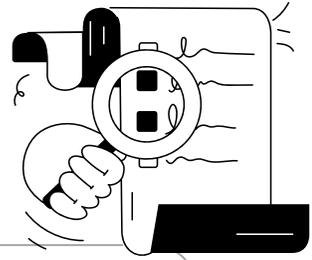
HORARIO	ACTIVIDAD	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>						
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>						

LOGROS Y METAS

A veces, en la rutina diaria, olvidamos celebrar lo que hemos alcanzado. Reflexionar sobre tus logros y metas cumplidas no solo te llena de orgullo, sino también te inspira a seguir adelante. Hoy, celebra tus avances y redefine tus objetivos pendientes con claridad y entusiasmo.

¿Qué metas hiciste realidad este año? 





¿Qué metas quedan pendientes?

¿Cuál fue tu mayor logro personal, ese que te llena de orgullo?

¿POR QUÉ?



LECCIONES APRENDIDAS

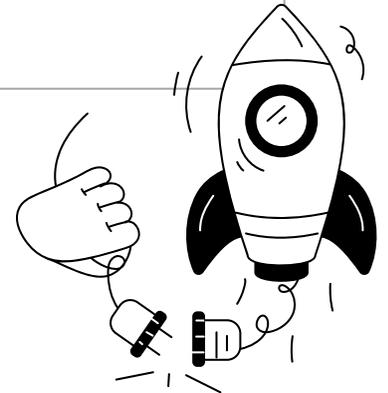
La vida siempre está enseñando, pero solo aprendemos si nos detenemos a reflexionar. Cada desafío, logro y experiencia trae una lección valiosa. Hoy, toma un momento para identificar las enseñanzas más importantes de tu año y cómo puedes aplicarlas para seguir creciendo. ¡Las lecciones son el combustible del progreso!

¿Qué 3 grandes lecciones aprendiste este año?

The form consists of three large, empty, rounded rectangular boxes stacked vertically. Each box is designed for writing an answer. The first box has a black starburst graphic on its left side. The second box has a black starburst graphic on its right side. The third box has a black starburst graphic on its left side.

¿Qué te limitó en este año?

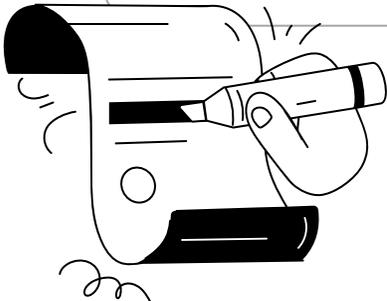
¿POR QUÉ?



VILMA

¿Qué es lo que más te ha sorprendido sobre ti mismo este año?

¿POR QUÉ?



EMOCIONES DIFÍCILES

Las emociones difíciles son parte de ser humanos. Abrazarlas y entenderlas es lo que nos ayuda a sanar y avanzar. Hoy, enfrenta esos momentos de tristeza o arrepentimiento y descubre en ellos las semillas para un cambio positivo. Recuerda, hasta en los desafíos hay oportunidades de crecimiento.

¿En qué momentos te has sentido más triste este año?

¿Qué fue lo más difícil de superar?

✦

¿POR QUÉ?



¿Te arrepientes de algo?

¿POR QUÉ?



RELACIONES Y CONEXIONES

Las personas a nuestro alrededor tienen un impacto poderoso en nuestras vidas. Algunas nos recargan de energía, otras nos dejan grandes lecciones. Hoy, reflexiona sobre las relaciones más importantes de tu año y evalúa cómo han contribuido a tu crecimiento. Las conexiones auténticas son clave para avanzar.

¿Cuáles fueron tus relaciones más significativas este año?



¿Qué aprendiste de esas personas?



¿A qué relaciones o dinámicas decidiste renunciar?

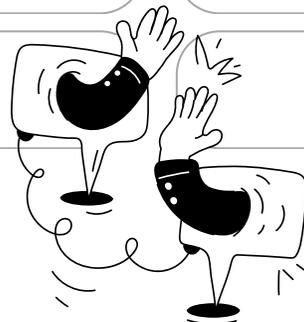
Blank writing area consisting of six horizontal rounded rectangular boxes for text entry.



VILMA

RELACIONES QUE TE APORTAN

RELACIONES QUE NECESITAS SOLTAR



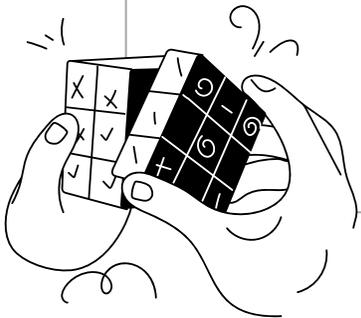
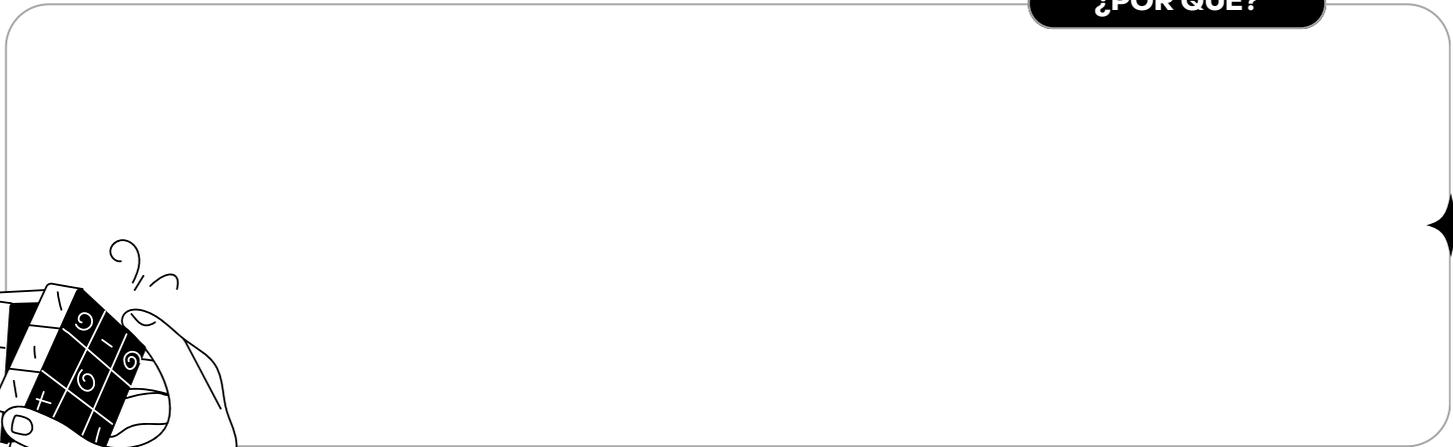
RETOS Y MIEDOS

Los retos y miedos pueden ser piedras que te frenan o escalones hacia el éxito, todo depende de cómo los enfrentes. Hoy, analiza los obstáculos que se cruzaron en tu camino este año y descubre cómo convertirlos en oportunidades para crecer.

¿Cuál fue tu mayor miedo este año?



¿POR QUÉ?



¿A qué renunciaste?

¿POR QUÉ?



VILMA

¿Qué tuviste que postergar?



A large, empty rounded rectangular box for writing an answer to the question "¿Qué tuviste que postergar?".

¿POR QUÉ?

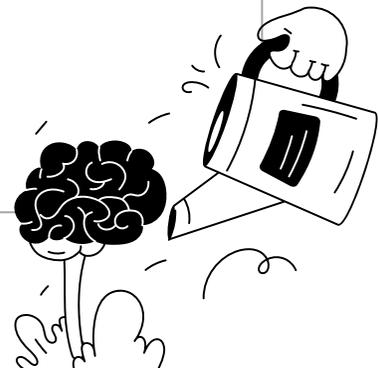


A large, empty rounded rectangular box for writing an answer to the question "¿POR QUÉ?".

REGISTRO DE AVANCES

Muchas veces subestimamos lo lejos que hemos llegado. Hoy es tu momento de hacer un inventario: todo lo que has aprendido, los récords que has roto y los cambios que has logrado. Reconocer tus avances no solo te llena de orgullo, ¡también te impulsa a seguir creciendo con más fuerza!

¿Cuánto has estudiado este año?



¿Cuáles fueron los aprendizajes más valiosos?



¿Qué récords obtuviste como persona?



Empty rounded rectangular box for recording a record.



Empty rounded rectangular box for recording a record.



Empty rounded rectangular box for recording a record.



Empty rounded rectangular box for recording a record.



Empty rounded rectangular box for recording a record.



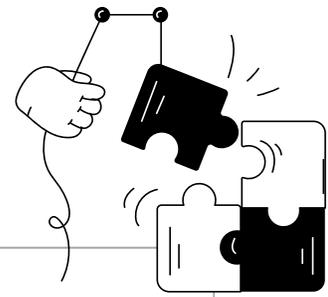
Empty rounded rectangular box for recording a record.



Empty rounded rectangular box for recording a record.



Empty rounded rectangular box for recording a record.



¿Qué cambios hiciste que marcaron una diferencia?

Empty rounded rectangular box for writing.

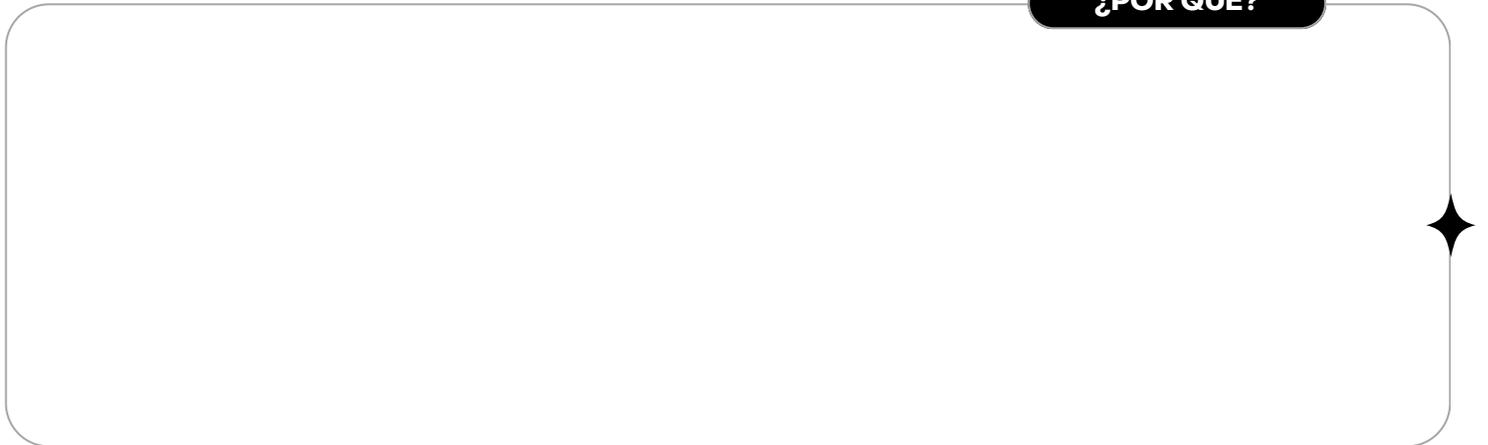
PROYECCIÓN A FUTURO

El futuro empieza con las decisiones que tomas hoy. Reflexionar sobre lo que quieres soltar y lo que deseas construir es un acto de amor propio y enfoque. Dedicar este día a diseñar una visión clara para el próximo año y a definir los pasos concretos que te llevarán a hacerla realidad.

¿Qué te gustaría dejar atrás en el próximo año?

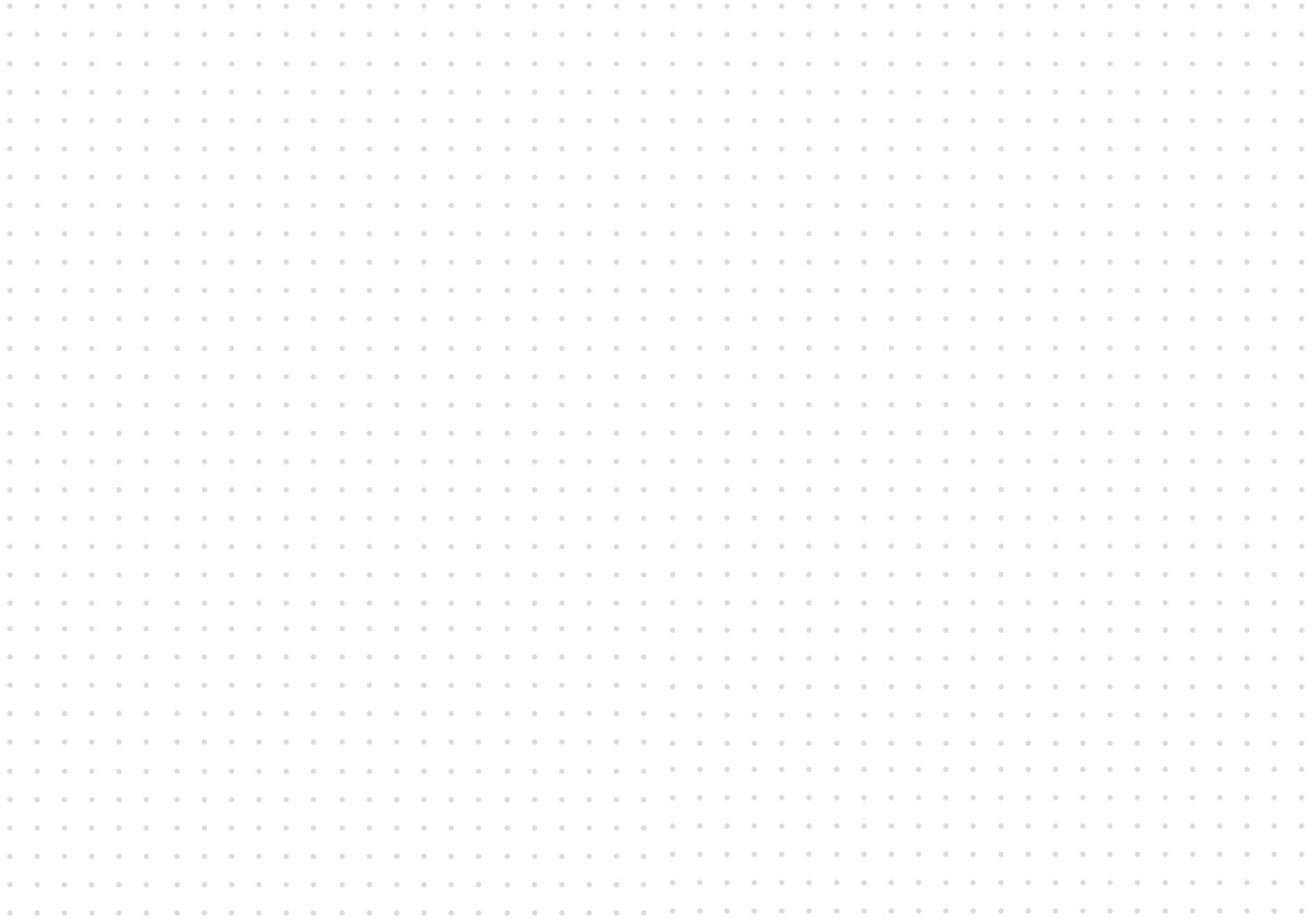


¿POR QUÉ?

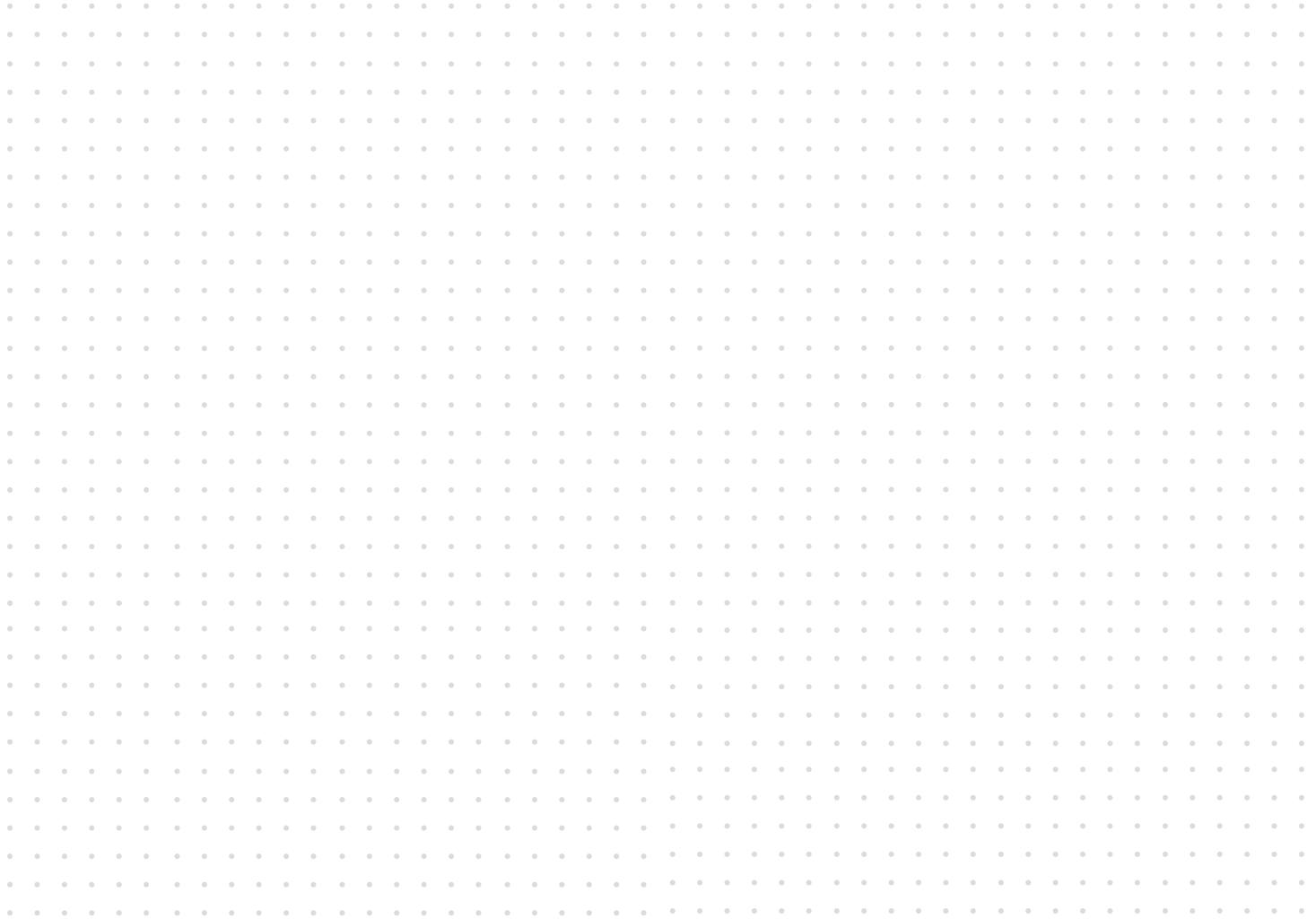


¿Qué metas nuevas tienes para el próximo año? 

NOTAS



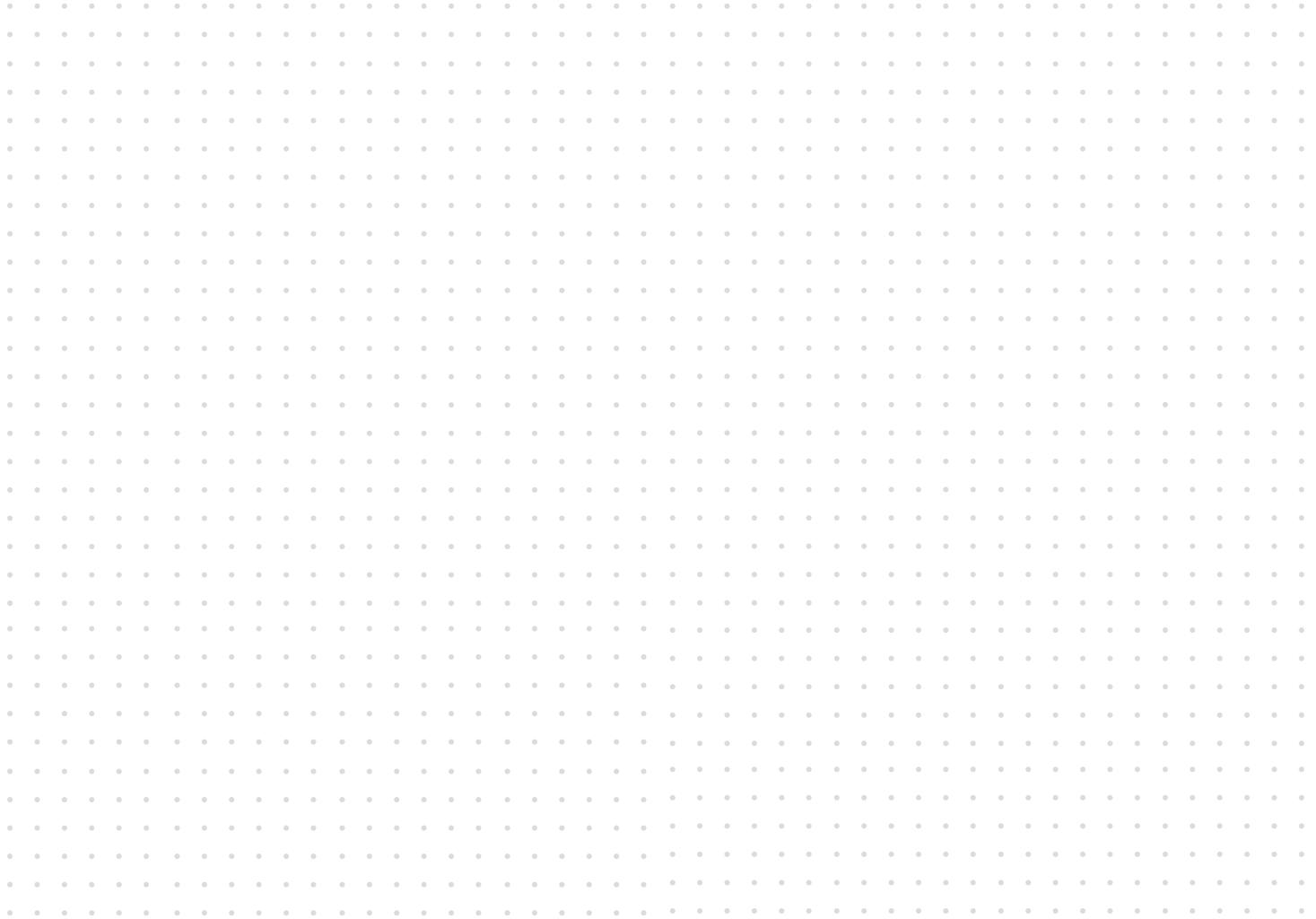
NOTAS



NOTAS

A large grid of small dots, arranged in approximately 25 rows and 45 columns, intended for taking notes.

NOTAS



DESPEDIDA

Gracias por darte este momento para ti, para reflexionar y reconectar contigo. Este journal no es solo una herramienta para mirar atrás, ¡es tu brújula para avanzar con más claridad, propósito y determinación! Cada pregunta que has respondido te ha permitido explorar tus emociones, identificar aprendizajes valiosos y celebrar esos momentos que te han hecho crecer. Este es un acto de amor propio y autoconocimiento, ¡y eso merece un aplauso!

La vida es una mezcla de momentos dulces, desafíos que nos retan y aprendizajes que nos transforman. Todo lo que viviste este año fue una preparación para lo que está por venir. Ahora tienes la oportunidad de diseñar un futuro más alineado con tus valores, tus sueños y las lecciones que has cosechado.

Recuerda esto: no necesitas ser perfecto; solo necesitas ser constante y auténtico contigo mismo. Cada pequeño paso cuenta, y esos pasitos son los que te llevan hacia una vida plena y significativa.

Te invito a revisar este *journal* siempre que necesites un recordatorio de tu fortaleza y crecimiento. Y al cerrar estas páginas, abre tu corazón al próximo capítulo con entusiasmo y confianza.

Recuerda siempre: “La vida no es un destino, sino un viaje”. Que cada paso en este camino esté lleno de aprendizaje, abundancia y gratitud.

VILMA

