

BALANCE ANUAL

Re —
Conecta

By Maria Romero

BALANCE ANUAL! •

DESCUBRE LAS 6 ETAPAS

MIS LOGROS

¿Cuáles han sido tus mayores logros este año?

MIS MOTIVACIONES

¿Qué te ha motivado este año?

MIS FRUSTRACIONES

¿Qué te ha decepcionado y/o frustrado este año?

MIS DISCULPAS

¿A quién quieres pedir perdón?

MIS AGRADECIMIENTOS

¿A quién quieres dar las gracias?

SOY UNA PERSONA COMPLETA

¿Qué más decir de este año?

¿Dudas? ¿Límites? ¿Aprendizajes?

Nombre:

Re _____
Conecta

© 2010 Pearson

MIS LOGROS

¿Qué has logrado este año? Reconoce todos tus logros del 2023, incluso pequeñas acciones. No te dejes llevar por esa vocecita que te dice no, ese no vale...cualquier logro es importante, ya sea personal como profesional y ninguna respuesta es errónea.

Respuestas:

Balance 2023

Nombre:

Re _____
Conecta

© 2010 Pearson

MIS ALEGRÍAS

¿Qué te ha motivado este año? Reconoce lo que ha sido fuente de placer. Enumera todos esos momentos vividos. Revisa tu agenda para refrescar tu memoria, si es que lo necesitas. Diviértete al hacer esta lista. Escribir esos momentos de felicidad es muy motivante.

Respuestas:

Balance 2023

Nombre:

Re _____
Conecta

Bar-Mitzvah Pictures

MIS DECEPCIONES

¿Qué te ha provocado decepción este año? Reconoce aquellos momentos vividos que te han provocado frustración. Enumera los momentos vacíos y deseos no cumplidos. Reconoce estos momentos de mal estar y fuente de tristeza. Asegúrate de ser amable contigo mismo en estos momentos y no quedarte en el sentimiento negativo.

Respuestas:

Balance 2023

Nombre:

Re _____
Conecta

Bar-Mitzvah Resources

MIS DISCULPAS

¿A quién quieres perdonar este año?

Reconoce a quién quieras pedir perdón y porqué. Es importante perdonar a los demás pero también a si mismo, sea cual sea la causa y/o la razón. Si no nos perdonamos, este rencor ocupará espacio en nuestra vida y necesitamos dejar espacio para momentos maravillosos.

Respuestas:

Balance 2023

Nombre:

Re _____
Conecta

Paula Díaz

MIS AGRADECIMIENTOS

¿A quién deberías agradecer y por qué? Haz tu lista. Este es el paso más inspirador del proceso, te permite reconocer plenamente a las personas que te rodean. Piensa que hoy fuese el último día de tu vida y te saldrá sólo. ¡No olvides dar las gracias!

Respuestas:

Balance 2023

Nombre:

Re _____
Conecta

By Maria Romero

ESTOY COMPLETO

¿Tengo más cosas que decir de mi año 2023?

Reconoce todo lo que te queda por contar de este último año en la medida de completar tu balance y sentirte completo. El haber recorrido todos los aspectos de tu vida, ahora piensa que te viene de manera inmediata a la cabeza, sin forzar ni buscar nada, deja fluir.

Respuestas:

Balance 2023

¡CELEBRALO!



**Piensa que quieras celebrar después de
haber realizado tu balance 2023.**

**Te motivará mucho a avanzar y pensar en
tus nuevos retos para 2024.**

Re _____ Conecta

By Maria Romero



+34.649.54.63.73



coachingreconecta@gmail.com



Linkedin



Instagram