



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

By Maria Romero

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

By Maria Romero

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

By Maria Romero

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

By Maria Romero

MIS DISCULPAS

¿A quién quieres perdonar este año?

Reconoce a quién quieres 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

By Maria Romero

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

ESTOY COMPLETO

By Maria Romero

¿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

¡CELÉBRALO!



Piensa que quieres 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](#)