

A photograph of a green seedling growing from dark brown soil. The seedling has a small, rounded green head and a thin stem. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting. A semi-transparent green rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing text.

2019

Spiritual Master Plan Journal

to challenge your life

This
SPIRITUAL MASTER PLAN JOURNAL
belongs to:

First name and surname:

Phone:

Date:

REASONS ...

First Reason:

"If you listen to the commandments of YHVH your God that I command you today to keep and keep them, YHVH will put you as head and not tail, and you will be above only, and you will not be below." (Deuteronomy 28:13 BTX)

"If, then, you eat, or drink, or do anything else, do everything for the glory of God." (1 Corinthians 10:31 BTX)

"And whatever you do, in word or deed, do all in the name of the Lord Jesus, giving thanks to God the Father through Him." (Colossians 3:17 BTX)

"Whatever you do, do it heartily, as for the Lord, and not for men." (Colossians 3:23 BTX)

Second Reason:

There is a phrase that is attributed to Napoleon: "*He who fails to plan, plans to fail.*" If we deepen the enunciated principle, we can affirm that if we do not have a plan to organize our life, we actually plan the failure of it.

No one can succeed in life by chance. Nobody becomes a professor, teacher, entrepreneur, entrepreneur, writer or writer, etc. without having a plan and without following it.

Third Reason:

Having goals and getting them makes you live with purpose. This is the foundation of success.

The goals are important, they take you to the place where you want to go. In a study conducted by Harvard University students found that only 3% of them had written goals accompanied by an action plan. After ten years they were contacted again and found that 3% of those students were successful in what they did and lived the fulfillment of their goals. Many people do not set goals because they have not yet accepted the personal responsibility of their lives. They fear failure and success.

Setting specific goals, goals is a powerful exercise. The prophet Habakkuk wrote about it: And the Lord said to me: "*Write the vision, and make it stand out clearly on the tablets, so that it can be read on and off. For the vision will be realized at the appointed time; march towards its fulfillment, and it will not fail to be fulfilled. Although it seems to take, wait for it; for without fail he will come*". Hab.2:2-3

What is the vision of your life? How you want it? What dreams would you like to be fulfilled in your life?

This integral growth journal is one of the most important gifts of your life that you have ever received. Because it will elevate your life to the power of God's dream for you.

Let's start!

Pastor,
Stefan Albu

HOW TO DO IT ...

Our character is the sum of all our habits. The quality of our life lies in the quality of our habits. Therefore, a good character, a life with a purpose **begins with a routine of growth in all areas**: spiritual, physical, intellectual, emotional, relational, professional.

Aristoteles said: "We are what we do every day. So excellence is not an act, but a habit." **Horace Mann** describes the importance of habits in this very graphic way: "Habits are like threads. If we braid them on a rope day after day, it will soon be unbreakable."

Ellen G. White affirmed that each person determines the history of their life by the thoughts and feelings that it caresses. The right habits, virtuous and healthy, ... will become part of the character and, as a rule, will indicate the course of the individual throughout life. (According to S.T., Oct. 11, 1910) For this reason, we recommend that you start this diary on a Sunday and keep doing it for three months in a row.

The diary has **a morning routine** and **an evening routine**.

Start the day with a Bible reading of your choice, choose the verse that most inspires you and write a summary in three lines.

Every day we need to express affirmations of faith. Here is an example: "By the grace of God I am a free, responsible, creative, persevering and balanced person." Or this: "By the grace of God, by July 2022 I will graduate in medical school and, after successfully overcoming all of the difficulties, I will work as a neurology specialist." Any positive or negative thinking you sow will produce results.

Start the week by establishing several weekly goals that cover the different areas of your life: spiritual, health, intellectual, relational and work. Divide each goal into daily actions to make it easier to accomplish. The other days of the week we propose a work of integral growth focused on some specific questions.

Establish your **daily routine**, a schedule of the day of what you will do each day to see what you spend the most time.

In the routine of the night try to summarize what you have learned during the day and how you have felt. Every day we are offered the possibility of learning something and one of the steps of **emotional intelligence** is to recognize your own emotions and moods in order to control it. The last routine of each day is an analysis to see what you could not do, identify the cause and decide when you will do it.

One day a week you will have the possibility to **evaluate your week** and the different areas mentioned above. In the same way but following other evaluation items you can **evaluate your monthly and quarterly growth**.

Let's start!

Quote of the Day 1:
"The objective of the discipline is to educate the person to govern himself."
 Ellen G. White

BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

.....

.....

AFFIRMATIONS OF FAITH:

.....

.....

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....

.....

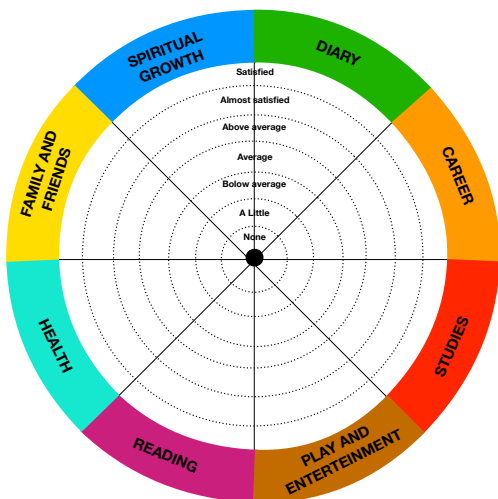
GOALS FOR THIS WEEK AND ACTIONS TO FULFILL THEM

1. SPIRITUAL GOAL
 Actions:
2. HEALTH GOAL
 Actions:
3. INTELLECTUAL GOAL
 Actions:
4. RELATIONAL GOAL
 Actions:
5. WORK GOAL
 Actions:

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

WEEKLY EVALUATION



How to do it?

←

This is the "wheel of your life." Each concentric circle represents a level of progress from very little to total satisfaction. Draw the part of the circle of each area based on the assessment you consider.

→

The good use of time is very important for your integral growth.

Use:
D - Daily
AD - Almost Daily
L - a Little
N - nothing

TIME DADICATED TO:	
Bible reading	
Spiritual books reading	
Stimulating books reading	
Meditation and prayer	
Sharing Jesus (values, testimony, etc.)	
Achieving my goals	
New habits and skills	
Physical exercise	
Internet and social networks	

Quote of the Day 2:
"If you want to reach a goal, you must see the end before reaching it." Zig Ziglar

BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

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

AFFIRMATIONS OF FAITH:

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

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....
.....

WORK OF INTEGRAL GROWTH

According to Galatians 5: 22-23 the Holy Spirit produces its fruit in the life of the believer. Do you see signs of growth in your life in the fruit of humility? In what area of your life? What can you do to make the Spirit produce more humility in your life, in your behavior, in your relationships?

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

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

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

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

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

Quote of the Day 3:
"What the mind of man can conceive and believe, is what the mind of man can achieve."
Napoleón Hill

BIBLE READING: INSPIRING VERSE:

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

AFFIRMATIONS OF FAITH:

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

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....
.....

WORK OF INTEGRAL GROWTH

According to 2 Peter 1: 5-7 we are motivated to follow the process of spiritual maturity. The first recommendation is to add virtue to our faith. Is your faith accompanied by a virtuous life? Justify your answer.....

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

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

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

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

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

Quote of the Day 4:
"Two roads bifurcated in a forest, and I took the least traveled, and that has made all the difference."
Robert Frost

BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

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

AFFIRMATIONS OF FAITH:

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

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....
.....

WORK OF INTEGRAL GROWTH

Do you have any conflict with yourself or at a relational level with any person at this time? What steps are you taking to reduce the conflict and the situation is solved?

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

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

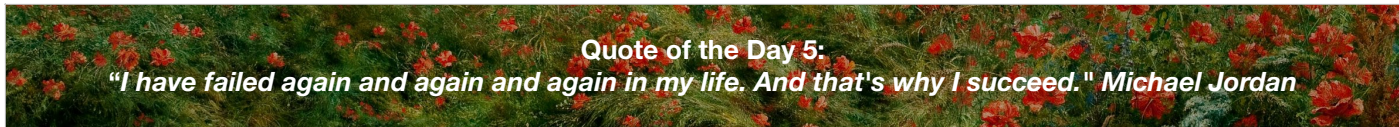
Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

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

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

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



Quote of the Day 5:

"I have failed again and again and again in my life. And that's why I succeed." Michael Jordan

BIBLE READING: INSPIRING VERSE:

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

AFFIRMATIONS OF FAITH:

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

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....
.....

WORK OF INTEGRAL GROWTH

Is it hard for you to ask forgiveness to the people you hurt? Do you have a sin that consumes you inside and you need to confess it? What prevents you from asking for help to overcome this problem?.....

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

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

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

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

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

Quote of the Day 6:
"We become what we think." Earl Nightingale

BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

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

AFFIRMATIONS OF FAITH:

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

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....
.....

WORK OF INTEGRAL GROWTH

Revelation 3: 14-22 describes the reality of religious deception. In light of verse 17, in what area of your spiritual life do you experience the condition of blindness? How did you get in this situation? What should you do?

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

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

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

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

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

Quote of the Day 7:
"Life is 10% what happens to me and 90% of how I react to it." John Maxwell

BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

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

AFFIRMATIONS OF FAITH:

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

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....
.....

WORK OF INTEGRAL GROWTH

Can you discern selfish motives in some services you provide? Is it possible that the things you thought you were doing out of love for God are actually doing for other reasons?

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

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

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

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

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

Quote of the Day 8:
 "Through a wise discipline, many who are considered desperate cases can be recovered."
 Ellen G. White

BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

.....

.....

AFFIRMATIONS OF FAITH:

.....

.....

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....

.....

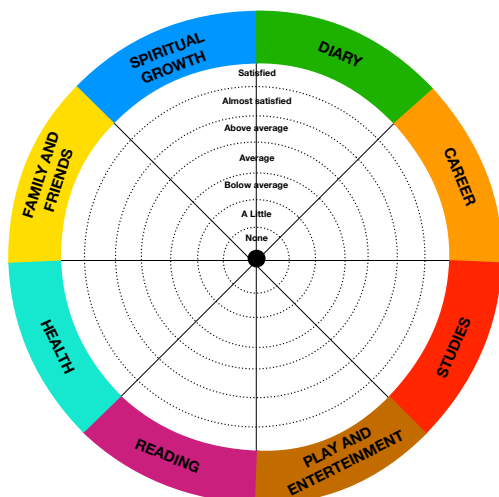
GOALS FOR THIS WEEK AND ACTIONS TO FULFILL THEM

1. SPIRITUAL GOAL
 Actions:
2. HEALTH GOAL
 Actions:
3. INTELLECTUAL GOAL
 Actions:
4. RELATIONAL GOAL
 Actions:
5. WORK GOAL
 Actions:

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

WEEKLY EVALUATION



How to do it?

←

This is the "wheel of your life."
 Each concentric circle represents a level of progress from very little to total satisfaction. Draw the part of the circle of each area based on the assessment you consider.

→

The good use of time is very important for your integral growth.
 Use:
D - Daily
AD - Almost Daily
L - a Little
N - nothing

TIME DADICATED TO:	
Bible reading	
Spiritual books reading	
Stimulating books reading	
Meditation and prayer	
Sharing Jesus (values, testimony, etc.)	
Achieving my goals	
New habits and skills	
Physical exercise	
Internet and social networks	



Frase del Día 10:

"Yo no soy un producto de mis circunstancias. Soy un producto de mis decisiones." Stephen Covey

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Qué haría si el tiempo y el dinero no fuesen un problema para mí?

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 12:
"Nunca se puede cruzar el océano hasta que se tenga el coraje de perder de vista la costa."
Cristobal Colón

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Qué significa éxito para mí?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 15:
"Una vida sin metas es una muerte viviente."
Ellen G. White

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

.....

.....

AFIRMACIONES DE FE:

.....

.....

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....

.....

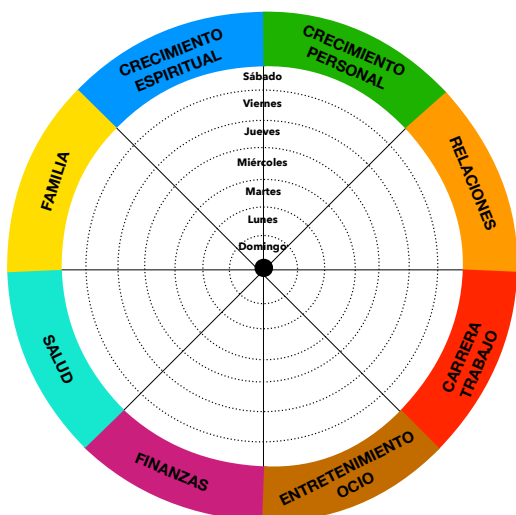
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←

Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→

El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:

D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:	
Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	

Frase del Día 16:
"La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando." Pablo Picasso

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cómo me sentiría si consiguiera mis sueños?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 17:
"Si oyes una voz dentro de ti dice "no se puede pintar", el seguir pintando silenciará la voz."
Vincent Van Gogh

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Qué es lo que admiran en mi los que me conocen?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 18:
"Los obstáculos son esas cosas espantosas que ves cuando apartas los ojos de la meta."
Henry Ford

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Escribe las razones por las cuales crees que no estás creciendo en tu vida tal como te gustaría.
¿Qué es lo que te paraliza? ¿Qué pensamientos, creencias y convicciones te impiden crecer?
¿Por qué crees que no eres suficientemente preparada/o y exitosa/o en lo que haces?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 19:
"La única persona que le destinan para convertirse es la persona que uno decides ser."
Ralph Waldo Emerson

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Escribe Declaraciones de fe o Pensamientos liberadores que te ayudarán a sustituir pensamientos, creencias y convicciones te impiden crecer. **Por la gracia de Dios,**

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 20:

Las personas exitosas siempre están buscando oportunidades para ayudar a otros. La gente fracasada siempre están preguntando, "¿Qué hay en ella para mí?" Brian Tracy

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Qué es lo que de verdad quiero a nivel de **Crecimiento Personal**? ¿Por qué quiero esto?.....

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 21:
"La educación cuesta dinero. Pero también lo hace la ignorancia."
Sir Claus Moser

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Qué es lo que de verdad quiero a nivel de **Crecimiento Espiritual**? ¿Por qué quiero esto?.....

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 22:
 "La falta de metas predispone a la intemperancia."
 Ellen G. White

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

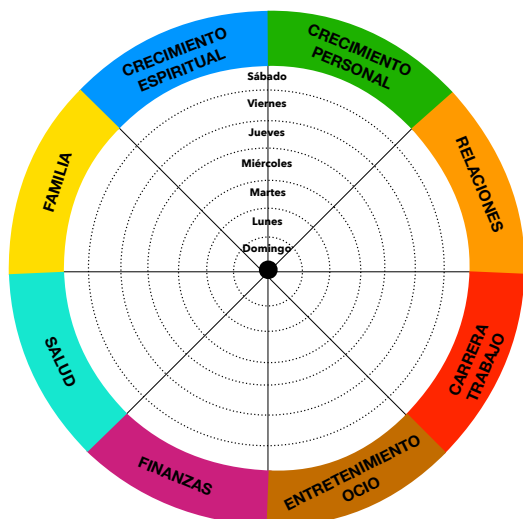
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←
 Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→
 El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:
D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:

Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	

Frase del Día 23:
"odo lo que siempre has querido está en el otro lado del miedo."
George Addair

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Qué es lo que de verdad quiero a nivel de **Salud**? ¿Por qué quiero esto?.....

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 24:
"Una vez que usted elige la esperanza, cualquier cosa es posible."
Christopher Reeve

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Qué es lo que de verdad quiero a nivel de **Familia**? ¿Por qué quiero esto?.....

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 25:

"Cuando una puerta de felicidad se cierra, otra se abre, pero muchas veces miramos tanto tiempo a la puerta cerrada que no vemos la que se ha abierto para nosotros." Helen Keller

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Qué es lo que de verdad quiero a nivel de **Relaciones/Amistades**? ¿Por qué quiero esto?.....

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

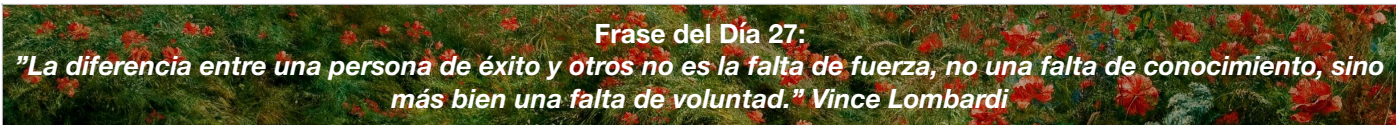
Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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



Frase del Día 27:

"La diferencia entre una persona de éxito y otros no es la falta de fuerza, no una falta de conocimiento, sino más bien una falta de voluntad." Vince Lombardi

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Qué es lo que de verdad quiero a nivel **Financiero**? ¿Por qué quiero esto?.....

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 28:
"La única manera de encontrar los límites de lo posible es yendo más allá de ellos en el imposible."
Arthur C. Clarke

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Qué es lo que de verdad quiero a nivel de **Entretenimiento**? ¿Por qué quiero esto?.....

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 29:
"El ideal que Dios tiene para sus hijos está por encima del alcance del más elevado pensamiento humano."
Ellen G. White

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

.....

AFIRMACIONES DE FE:

.....

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....

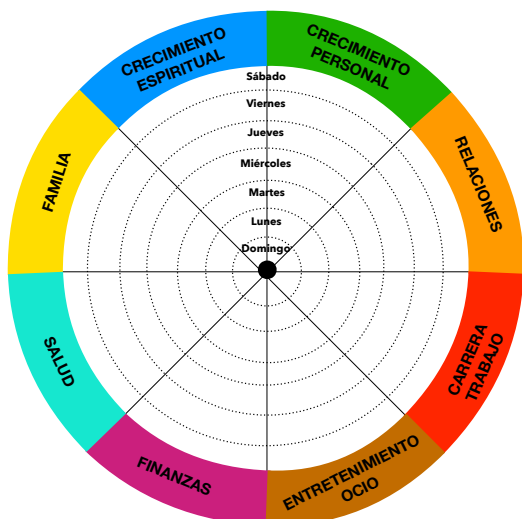
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←
 Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→
 El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:
D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:

Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	

Frase del Día 30:
"Si el viento no te sirve, toma los remos." Proverbio latino

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son las distracciones que impiden mi **Crecimiento personal**?

¿Qué decisiones he de tomar para superar estas distracciones?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

MONTHLY REVIEW JANUARY

EVALUATE MY GROWTH:

1. Did I trust others?.....
.....
2. Did I have the ability to take decisions?
.....
3. Could I work without another person telling me what I should do?
.....
4. Did I have the ability to communicate emotionally at a healthy level or did I react instead of responding?
.....
5. ¿Was I productive and could I finish what I began?
.....
6. Was I honest?.....
.....
7. Did I have feelings of guilt? Why?
.....
8. Did I act out of responsibility or fear of consequences or punishment?
.....

WHAT DISTRACTIONS AND OBSTACLES HAVE I FOUND IN MY THIS MONTH?

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

WHAT ASPECTS SHOULD I IMPROVE TO BE A PERSON MORE:

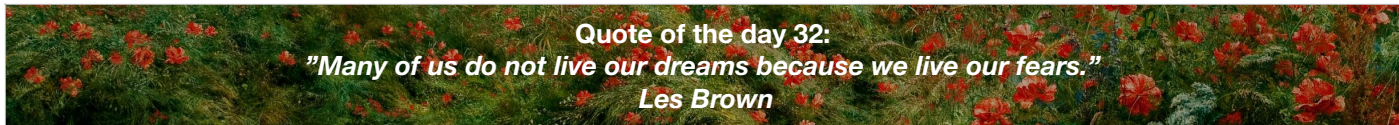
- FREE**
- CREATIVE**
- RESPONSABLE**.....
- PERSISTENT**
- SUCCESSFUL**.....

WHAT DECISIONS HAVE I POSTPONED AND NEED TO TAKE?

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

REVIEW WORK

1. Review the habits that I set out to acquire. *What new actions should I undertake?*
2. Review the skills I set out to acquire. *What new actions should I undertake?*
3. Review the goals that I set out to acquire. *What new actions should I undertake?*



BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

.....

.....

.....

AFFIRMATIONS OF FAITH:

.....

.....

.....

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....

.....

WORK OF INTEGRAL GROWTH

Which are the distractions that hinder my spiritual growth?

.....

.....

.....

.....

What decisions should I make to overcome these distractions?

.....

.....

.....

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

.....

.....

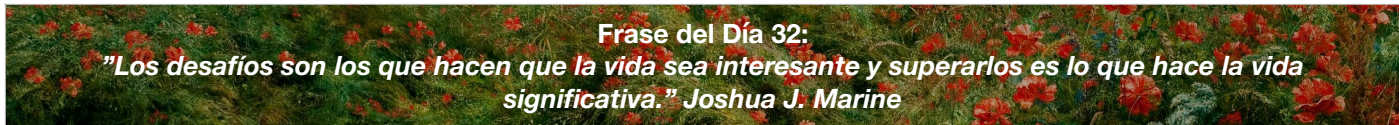
.....

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

.....

.....

.....



Frase del Día 32:

"Los desafíos son los que hacen que la vida sea interesante y superarlos es lo que hace la vida significativa." Joshua J. Marine

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son las distracciones que impiden mi **Crecimiento espiritual**?

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

¿Qué decisiones he de tomar para superar estas distracciones?

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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



Frase del Día 34:

"La manera de empezar es dejar de hablar y empezar a hacer."

Walt Disney

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son las distracciones que impiden que tenga **el estilo de vida saludable** que deseo?

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

¿Qué decisiones he de tomar para superar estas distracciones?

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

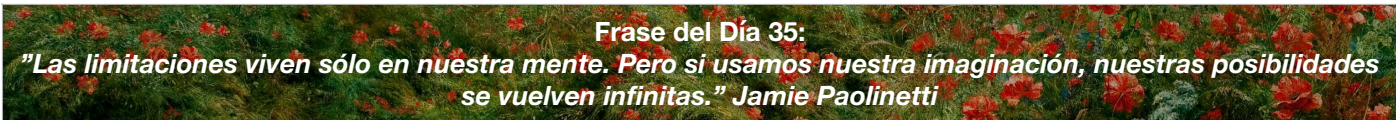
Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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



Frase del Día 35:

"Las limitaciones viven sólo en nuestra mente. Pero si usamos nuestra imaginación, nuestras posibilidades se vuelven infinitas." Jamie Paolinetti

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son las distracciones que me impiden disfrutar de la **relación con los miembros de mi familia**?

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

¿Qué decisiones he de tomar para superar estas distracciones?

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 36:
 "Lo que la humana sabiduría no puede lograr, la gracia de Dios lo hará en quienes se entregan a él con amor y confianza." *Ellen G. White*

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

.....

.....

AFIRMACIONES DE FE:

.....

.....

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....

.....

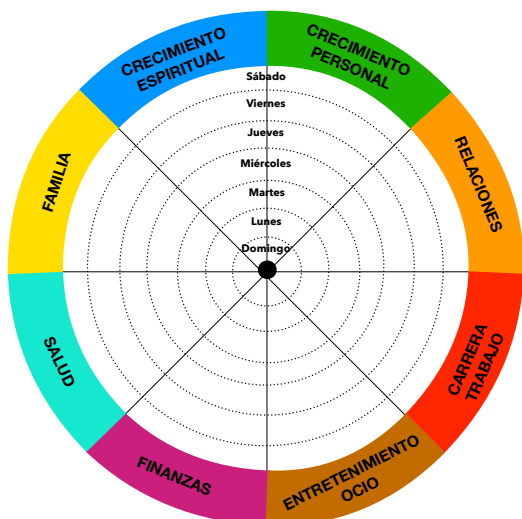
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←

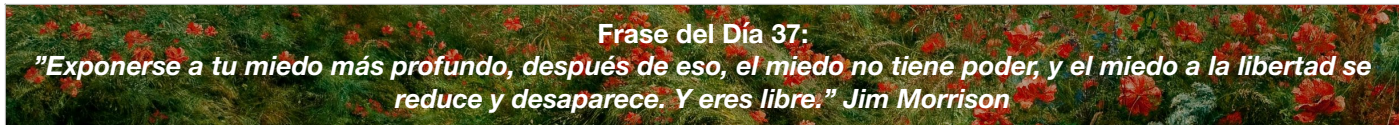
Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→

El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:

D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:	
Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	



Frase del Día 37:

"Exponerse a tu miedo más profundo, después de eso, el miedo no tiene poder, y el miedo a la libertad se reduce y desaparece. Y eres libre." Jim Morrison

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son las distracciones que me impiden disfrutar de mis **amistades**?

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

¿Qué decisiones he de tomar para superar estas distracciones?

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 38:
"Para tener éxito, su deseo de éxito debe ser mayor que su miedo al fracaso."
Bill Cosby

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son las distracciones que me impiden crecer a nivel de **mi carrera/trabajo**?

¿Qué decisiones he de tomar para superar estas distracciones?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 39:
"Sin desviación de la norma, el progreso no es posible."
Frank Zappa

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son las distracciones que me impiden crecer a nivel de **financiero/económico**?

¿Qué decisiones he de tomar para superar estas distracciones?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 40:
"Una persona que nunca ha cometido un error nunca ha intentado nada nuevo."
Albert Einstein

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son las distracciones que me impiden disfrutar de mi **tiempo libre**? ¿Sé desconectar y disfrutar?

¿Qué decisiones he de tomar para superar estas distracciones?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 41:
"Construya tus propios sueños, o alguien más te va a contratar para construir el suyo."
Farrah Gray

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son los temores y/o los bloqueos que me impiden crecer a nivel de **crecimiento personal**?

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

¿Qué decisiones he de tomar para superar estos temores y/o bloqueos?

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 42:
"Soñar, después de todo, es una forma de planificación."
Gloria Steinem

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son los temores y/o los bloqueos que me impiden crecer a nivel de **espiritual**?

¿Qué decisiones he de tomar para superar estos temores y/o bloqueos?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 43:
"Diríjase la mente a ideales elevados y santos, dése a la vida un propósito noble, absorbente."
Ellen G. White

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

.....

.....

AFIRMACIONES DE FE:

.....

.....

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....

.....

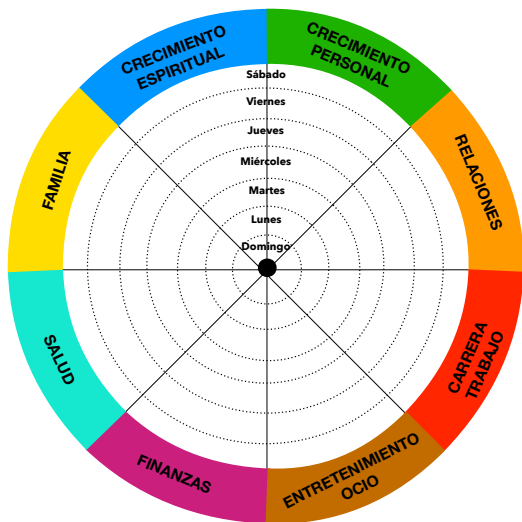
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←

Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→

El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:

D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:	
Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	

Frase del Día 44:
"No importa lo lento que vayas, siempre y cuando no te detengas."
Confucio

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son los temores y/o los bloqueos que me impiden disfrutar de una buena **salud**?

¿Qué decisiones he de tomar para superar estos temores y/o bloqueos?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Quote of the day 45:
"You can not spend creativity. The more you use it, the more you have."
Maya Angelou

BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

AFFIRMATIONS OF FAITH:

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

WORK OF INTEGRAL GROWTH

Which are the fears and/or blockages that prevent me from enjoying my family?

What decisions should I make to overcome these fears and/or blockages?

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?



Frase del Día 46:

"Nuestras vidas empiezan al terminar el día que guardamos silencio sobre las cosas que importan."

Martin Luther King Jr.

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son los temores y/o los bloqueos que me impiden disfrutar de mis **amistades**?

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

¿Qué decisiones he de tomar para superar estos temores y/o bloqueos?

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 47:
"Cuando todo parece ir en contra de usted, recuerde que el avión despegó en contra del viento, no con él."
Henry Ford

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son los temores y/o los bloqueos que me impiden crecer en mi **carrera/trabajo**?

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

¿Qué decisiones he de tomar para superar estos temores y/o bloqueos?

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 48:
"Cambia tus pensamientos y cambiarás tu mundo."
Norman Vincent Peale

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son los temores y/o los bloqueos que me impiden crecer a nivel **financiero, económico**?

¿Qué decisiones he de tomar para superar estos temores y/o bloqueos?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 49:
"La única manera de hacer un gran trabajo es amar lo que haces."
Steve Jobs

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Cuáles son los temores y/o los bloqueos que me impiden disfrutar de **mi tiempo libre**?

¿Qué decisiones he de tomar para superar estos temores y/o bloqueos?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 50:
 "Jamás se elevará el hombre a mayor altura que la de su ideal de pureza, de bondad o de verdad."
 Ellen G. White

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

.....

.....

AFIRMACIONES DE FE:

.....

.....

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....

.....

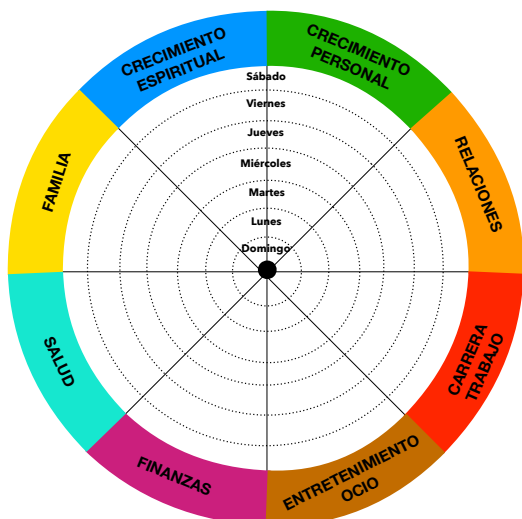
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←

Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→

El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:

D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:	
Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	

Frase del Día 51:
"El éxito es simplemente una cuestión de suerte. Es lo que le dirán si preguntas a cualquier fracaso."
Earl Wilson

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

LA VISIÓN DE MI VIDA ¿Cómo me gustaría que fuera mi vida?

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 52:
"Si puedes soñarlo, puedes lograrlo."
Zig Ziglar

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

LA MISIÓN DE MI VIDA ¿Qué huella quiero dejar en el mundo y cómo quiero hacerlo?

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Quote of the day 53:
"The only place where success comes before work is in the dictionary."
Vidal Sassoon

BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

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

AFFIRMATIONS OF FAITH:

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

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....
.....

WORK OF INTEGRAL GROWTH

4 New Habits that I would like to acquire:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

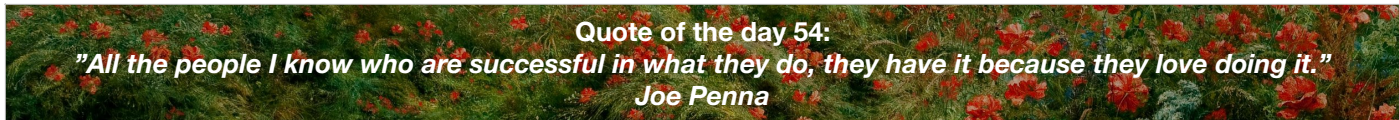
Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

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

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

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



Quote of the day 54:

"All the people I know who are successful in what they do, they have it because they love doing it."
Joe Penna

BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

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

AFFIRMATIONS OF FAITH:

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

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....
.....

WORK OF INTEGRAL GROWTH

Habits that I have to replace to be able to grow as a person:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

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

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

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

Quote of the day 55:
"Ser realista es el camino que conduce con mayor frecuencia a la mediocridad."
Will Smith

BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

AFFIRMATIONS OF FAITH:

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

WORK OF INTEGRAL GROWTH

**First new habit that I would like to acquire:
Why do I want to get this new habit?**

On the next page you will find the Assimilation Plan of the first habit:

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

Frase del Día 56:
"Cada vez que un individuo o una empresa decide que ha alcanzado el éxito, el progreso se detiene."
Thomas J. Watson

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

**Segundo nuevo hábito que me gustaría adquirir:
¿Por qué quiero conseguir este nuevo hábito?**

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

En la próxima página encontrarás el Plan de Asimilación del primer hábito:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 57:
 "Para que podamos alcanzar este alto ideal, debe sacrificarse todo lo que causa tropiezo al alma."
Ellen G. White

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

.....

.....

AFIRMACIONES DE FE:

.....

.....

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....

.....

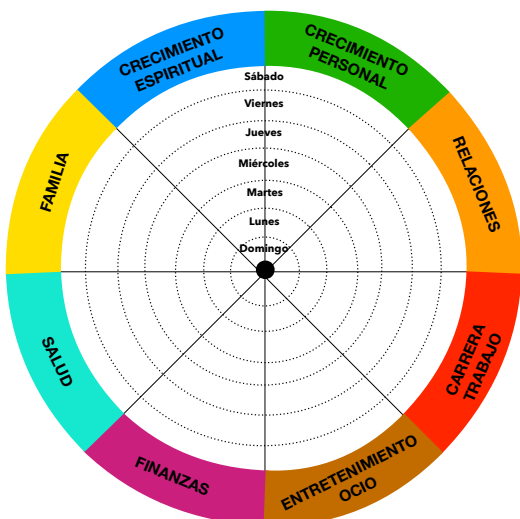
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←

Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→

El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:

D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:

Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	

Frase del Día 58:
"Cualquier cosa que la mente puede concebir e imaginar, se puede lograr."
Napoleón Hill

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Tercer nuevo hábito que me gustaría adquirir:
¿Por qué quiero conseguir este nuevo hábito?

En la próxima página encontrarás el Plan de Asimilación del primer hábito:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 59:
"Una vez que usted decide que va a conformarse con ser el segundo, eso es lo que te pasará en la vida."
John F. Kennedy

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Cuarto nuevo hábito que me gustaría adquirir:
¿Por qué quiero conseguir este nuevo hábito?

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

En la próxima página encontrarás el Plan de Asimilación del primer hábito:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

REVISIÓN MENSUAL ENERO

EVALUAR MI CRECIMIENTO:

1. ¿Confíé en otros?.....
2. ¿Tuve la habilidad de tomar decisiones?
3. ¿Pude trabajar sin que otra persona me estuviera diciendo lo que debería hacer?
4. ¿Tuve la habilidad para comunicarme emocionalmente en un nivel saludable o reaccioné en lugar de responder?
5. ¿Fui productiva/o y pude terminar lo que emprendí?
6. ¿Fui integra/o y honesta/o?.....
7. ¿Tuve sentimientos de culpabilidad? ¿Por qué?
8. ¿Actué por responsabilidad o por miedo a las consecuencias o al castigo?

¿QUÉ DISTRACCIONES Y OBSTÁCULOS HE ENCONTRADO EN MI ESTE MES?

.....

.....

.....

QUE ASPECTOS HE DE MEJORAR PARA SER UNA PERSONA MÁS:

- LIBRE**
- CREATIVA**
- RESPONSABLE**.....
- PERSEVERANTE**
- EXITOSA**.....

¿QUÉ DECISIONES HE POSTERGADO Y NECESITO TOMAR?

.....

.....

TRABAJO DE REVISIÓN

1. Revisar **los hábitos** que me propuse adquirir. *¿Qué nuevas acciones he de emprender?*
2. Revisar **las habilidades** que me propuse adquirir. *¿Qué nuevas acciones he de emprender?*
3. Revisar **las metas** que me propuse adquirir. *¿Qué nuevas acciones he de emprender?*

Frase del Día 61:
"No naciste siendo un ganador. No naciste siendo un perdedor. Naciste pudiendo elegir."

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Nuevas habilidades que quiero aprender para poder crecer como persona:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 62:
"Recuerda: tu mayor talento es mucho más poderoso que tu mayor miedo."

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Las 4 personas cuyos ejemplos me sirven de inspiración ¿Por qué me sirven de inspiración? ¿Qué me inspiran?

1.
2.
3.
4.

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?



Frase del Día 63:

"Las puertas siempre se abrirán para aquellos valientes que se atreven a llamar."

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

¿Por qué crees que es importante tener metas en la vida?

¿Qué metas tienes? Lee, por favor, lee la página siguiente.

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

DESIGN YOUR FUTURE

An investigation conducted by Dr. Gail Matthews, professor of psychology at the University of California, on the establishment of goals determined that:

- **you are 42% more likely to achieve success in meeting your goals by just writing them down;**
- **if (in addition) you share them and present your progress in their achievement with other people, the percentage of success rises to almost 50%.**

Another study conducted at the Harvard Business School in 1979 to recent graduates of the Harvard MBA program determined that:

- 84% of them had no specific objective;
- 13% had objectives, but they did not have them written on paper;
- **only 3% had clear and written goals and plans to achieve them;**

Ten years later, in 1989, they returned to survey those graduates obtaining the following data:

- 84% who had no written goal, earned a salary similar to the average with equivalent studies in other educational institutions;
- 13% of the target class was earning approximately twice then the 84% who had no goal
- **The 3% who had clear goals and clear plans in writing earned, on average, ten times more than the other 97% together.**

You were created to be successful. **The Ascending Reticular Activating System makes your senses be alert in relation to what you decide is important to you (your goals) and show you the opportunities that are offered to fulfill your dreams.**

This is the time to decide to be exceptional. On the next pages write your goals following the guidelines that are mentioned there.

1. <https://www.dominican.edu/academics/lae/undergraduate-programs/psych/faculty/assets-gail-matthews/researchsummary2.pdf>

2. <https://www.smartattitude.es/trabajar-por-metas/>

3. <https://canasto.es/blog/2008/06/fuerza-visualizar-metas>

Frase del Día 64:
"El éxito en cualquier actividad requiere una meta definida."
Ellen G. White

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

.....

.....

AFIRMACIONES DE FE:

.....

.....

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....

.....

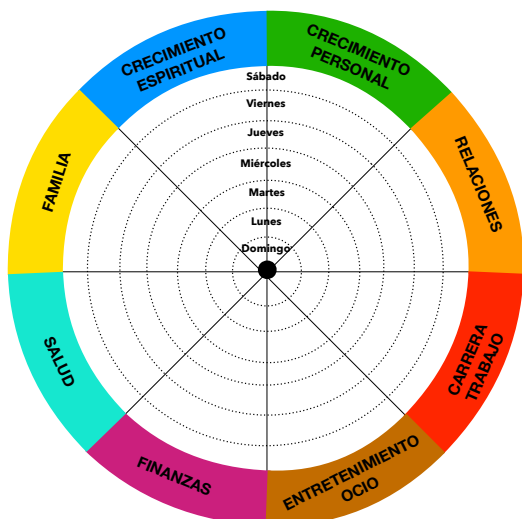
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←

Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→

El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:

D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:	
Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	



Frase del Día 65:

"Hay dos cosas que no nos dejan ser felices: vivir en el pasado y compararnos con los demás."

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

*Deja libre tu creatividad y escribe 5 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida a más de 5 años, en el ámbito del **CRECIMIENTO** y **DESARROLLO PERSONAL**.*

1.
2.
3.
4.
5.

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 66:
"Cuando llueva, busca el arcoíris. Cuando esté oscuro, busca las estrellas."

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 5 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida a más de 5 años, en el ámbito del CRECIMIENTO ESPIRITUAL.

1.
2.
3.
4.
5.

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 67:
"Cuando llueva, busca el arcoíris. Cuando esté oscuro, busca las estrellas."

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 5 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida a más de 5 años, en el ámbito de la SALUD y del ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

1.
2.
3.
4.
5.

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

"La vida es como montar en bicicleta: para mantener el equilibrio, necesitas seguir moviéndote."

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 5 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida, a más de 5 años, en el ámbito de la FAMILIA y de las relaciones de familia.

1.
2.
3.
4.
5.

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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



Frase del Día 69:

"No llenes tu cabeza con preocupaciones porque entonces no habrá espacio para otras cosas maravillosas."

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 5 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida, a más de 5 años, en el ámbito de las RELACIONES DE AMISTAD.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Quote of the day 70:
"Never make someone a priority when for them you are just an option."

BIBLE READING: **INSPIRING VERSE:**

AFFIRMATIONS OF FAITH:

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

WORK OF INTEGRAL GROWTH

Leave your creativity free and write 5 goals that you would like to be fulfilled in your life, more than 5 years, in the field of CAREER or PROFESSIONAL level.

1.
2.
3.
4.
5.

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

Frase del Día 71:
 "Quien desee lograr verdadero éxito en la vida debe mantener constantemente en vista una meta digna de su esfuerzo." *Ellen G. White*

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

.....

.....

AFIRMACIONES DE FE:

.....

.....

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....

.....

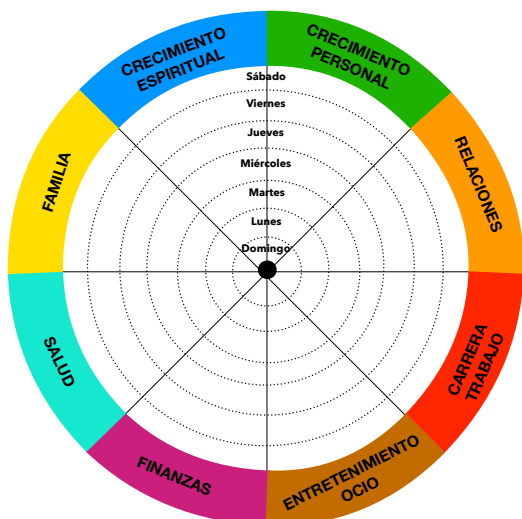
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←

Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→

El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:

D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:

Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	

Frase del Día 72:
"Eres lo que haces, no lo que dices que harás."

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 5 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida, a más de 5 años, en el ámbito FINANCIERO o a nivel ECONÓMICO.

1.
2.
3.
4.
5.

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 73:
"No importa lo que otros hagan. Lo que importa es lo que TÚ estás haciendo."

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 5 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida, a más de 5 años, en el ámbito del OCIO y de los VIAJES.

1.
2.
3.
4.
5.

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 74:
"Nunca cambiarás tu vida a menos que cambies algo de lo que haces a diario."

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

*Deja libre tu creatividad y escribe 3 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida, de 2 a 5 años, en el ámbito del **CRECIMIENTO PERSONAL**.*

1.

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

2.

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

3.

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

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00 15:00

07:00 16:00

08:00 17:00

09:00 18:00

10:00 19:00

11:00 20:00

12:00 21:00

13:00 22:00

14:00 23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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



Quote of the day 75:

"You will never change your life unless you change something of what you do on a daily basis."

BIBLE READING: INSPIRING VERSE:

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

AFFIRMATIONS OF FAITH:

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

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....
.....

WORK OF INTEGRAL GROWTH

Leave your creativity free and write 3 goals that you would like to be fulfilled in your life, from 2 to 5 years, in the field of SPIRITUAL GROWTH.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Evening evaluation routine (before go to sleep)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

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

WHAT I COULD NOT FULFILL TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

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

Frase del Día 76:
"Siempre dicen que el tiempo cambia las cosas, pero de hecho tienes que cambiarlas tú mismo."
Andy Warhol

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 3 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida, de 2 a 5 años, en el ámbito de la SALUD y ESTILO DE VIDA.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 77:
"No podemos cambiar nada hasta que no nos aceptamos. La condena no libera, oprime."
Carl Jung

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 3 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida, de 2 a 5 años, en el ámbito de la FAMILIA y de las relaciones de familia.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 78:
"Una mente simétrica y bien disciplinada mejoraría incluso las funciones de la digestión."
Ellen G. White

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

.....

.....

AFIRMACIONES DE FE:

.....

.....

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....

.....

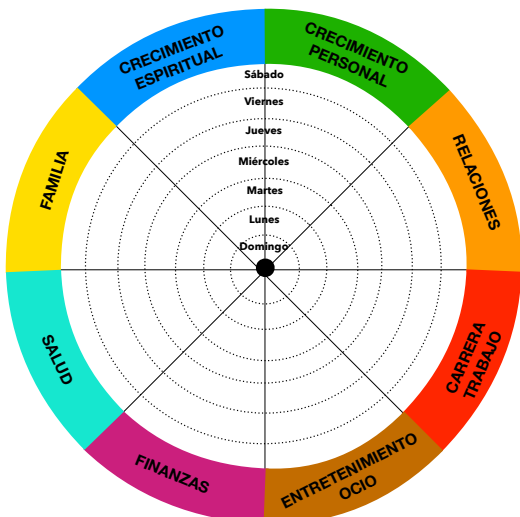
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←

Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→

El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:

D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:

Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	

Frase del Día 79:
"Recordemos: un libro, un lápiz, un niño y una maestra pueden cambiar el mundo."
Malala Yousafzai

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 3 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida, de 2 a 5 años, en el ámbito de las AMISTADES.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?



Frase del Día 80:

"El progreso es imposible sin cambio, y aquellos que no pueden cambiar sus mentes no pueden cambiar nada." George Bernard Shaw

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 3 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida, de 2 a 5 años, en el ámbito de la CARRERA y/o de la FORMACIÓN PROFESIONAL.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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



Frase del Día 81:

"El que rechaza el cambio es el arquitecto de la decadencia. La única institución humana que rechaza el progreso es el cementerio." Harold Wilson

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 3 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida, de 2 a 5 años, en el ámbito de las FINANZAS o de la ECONOMÍA personal.

- 1.
2.
3.

CRONOGRAMA DEL DÍA:

Table with two columns of time slots from 06:00 to 23:00.

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?



Frase del Día 82:

"El mundo que hemos creado es un proceso de nuestro pensamiento. No puede ser cambiado sin cambiar nuestro pensamiento." Albert Einstein

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe 3 metas que te gustaría que se cumplan en tu vida, de 2 a 5 años, en el ámbito de OCIO y de VIAJES.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 83:
"Si cambias el modo en que miras las cosas, las cosas que miras cambian."
Wayne Dyer

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Deja libre tu creatividad y escribe las metas que te gustaría que se cumplieran en tu vida, de ahora en un año, en estos ámbitos:

- CRECIMIENTO PERSONAL
- CRECIMIENTO ESPIRITUAL
- SALUD Y ESTILO DE VIDA
- FAMILIA Y RELACIONES DE FAMILIA
- AMISTADES
- CARRERA/PROFESIONAL
- FINANCIERO/ECONÓMICO
- OCIO Y VIAJES

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 84:
"La paciencia y perseverancia tienen un efecto mágico ante el que las dificultades desaparecen y los obstáculos se desvanecen." John Quincy Adams

LECTURA BÍBLICA: VERSÍCULO INSPIRADOR:

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Plan de cumplimiento de la meta del ámbito del CRECIMIENTO PERSONAL.

En las próximas dos páginas encontrarás un ejemplo sobre cómo puedes convertir tus metas en realidades y un modelo para cada una de las metas anuales que te propones.

Síguelo según el ejemplo de la página siguiente:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

HOW TO FULFILL YOUR GOAL/DREAM

Since you have established different goals for your life, in the next pages you will find a model to fill out for 8 of your goals. Fill carefully in each model the proposed goal and follow the steps to develop. Follow this model if you want to add another goal (monthly, quarterly, annual, etc.). This is AN EXAMPLE:

GOAL:

By the grace of God I will graduate in psychology.

WHICH ARE MY MOTIVATIONS TO ACHIEVE THIS GOAL?

Get a job related to what I like, with my vocation. For this reason I will have a good base to become a psychologist and professor of psychology at the University. By doing what I like, I will be creative and fruitful in my area of work. This way I will be able to satisfy my vocational needs and I will also enjoy the material benefits that the work will provide me.

Divide the goal into stages and logical steps:

STAGES:

1. Finish the High School with a good grade.
2. Achieve THE FINAL EXAMS with a good grade.
3. Be accepted at a specific University.
4. Finish the first year with good grades..
5. Finish the second year with good grades.
6. Finish the third year with good grades.
7. Finish the forth year with good grades.
8. . Prepare my TFG (final thesis).
9. Present and defend my TFG.
10. Get my title.

STEPS:

1. a. *Finish 1st High School with an average of 8.*
b. *Finish 2nd High School with an average of 8..*
2. a. *Revise the subjects for the Final Exam.*
b. *Take a grade higher than 8 in the simulation.*
3. a. *Investigate which are the best Univ. for Psichology.*
b. *Apply for the best Universities.*
4. a. *Participate in all classes and work teams.*
b. *Do not leave any subject for the next year.*
5. a. *Do all the homework and what teachers ask for.*
b. *Finish the year with an average higher than 8.50.*
6. a. *Decide my specialty and chose the specific courses.*
b. *Decide my final tesis theme.*
7. a. *Participate in sessions of scientific publications.*
b. *Complete the exams with an average higher than 9.*
8. a. *Begin to gather bibliography from the third year.*
b. *Respect the schedule of the Final Thesis.*
9. a. *Prepare and defend my thesis.*
b. *Find a perfect date for the presentation of my Final tesis.*

Activities that I will do to fulfill this goal:

STEPS:

Daily: Dedicate study time every day. Every day I do sports, eat healthy and sleep 8 hours to be able to give performance in my studies. Include these activities in a detailed way in my diary.

Weekly: Evaluate the time that I dedicate each day to studies (to each signature in particular), which is what I find difficult to assimilate, what difficulties I face. Ask for help in the subjects that cost me the most.

Monthly: Ask for an appointment with my tutors to evaluate my progress and advise me on what to improve. Keep track of my weekly results and share it with my tutors and my friends.

Each quarter: Evaluate my results with teachers, especially in the subjects I will have for the selectivity. Make a review of what we studied during the quarter to refresh the subject. Take advantage of the holidays to devote at least one hour a day to my preparation.

Each year: Evaluate together with my tutor the annual results and take advantage of the holidays to strengthen my weak points. Talk to classmates, friends, parents, relatives about my plans.

Frase del Día 85:
"Los malos hábitos físicos afectan el cerebro, e impiden que se alcance aquello que se desea."
Ellen G. White

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

.....

.....

AFIRMACIONES DE FE:

.....

.....

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....

.....

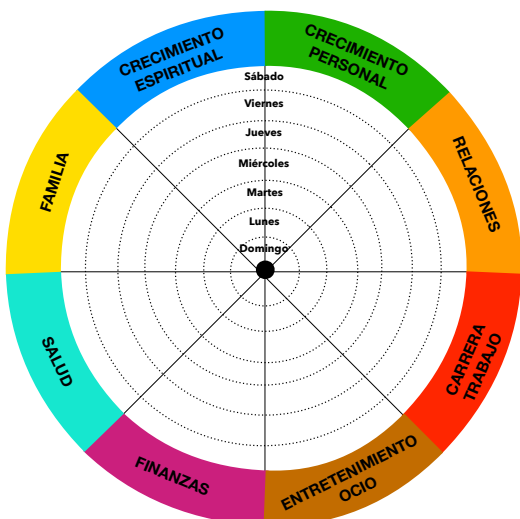
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←

Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→

El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:

D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:	
Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	



Frase del Día 86:

"De todos los medios que conducen a la fortuna, los más seguros son la perseverancia y el trabajo."

Marie Roch Louis Reybaud

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Plan de cumplimiento de la meta del ámbito del CRECIMIENTO ESPIRITUAL.

Desarrolla el plan de cumplimiento de esta meta siguiendo el plan que encuentras en la página siguiente:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 87:
"Si el hombre fuera constante, sería perfecto". *William Shakespeare*

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Plan de cumplimiento de la meta del ámbito de la SALUD y el ESTILO DE VIDA.

Desarrolla el plan de cumplimiento de esta meta siguiendo el plan que encuentras en la página siguiente:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Plan de cumplimiento de la meta del ámbito de la FAMILIA y de las RELACIONES DE FAMILIA.

Desarrolla el plan de cumplimiento de esta meta siguiendo el plan que encuentras en la página siguiente:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Plan de cumplimiento de la meta del ámbito de las AMISTADES.

Desarrolla el plan de cumplimiento de esta meta siguiendo el plan que encuentras en la página siguiente:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

Frase del Día 90:
"La mayoría de los hombres no carecen de fuerza, sino de constancia." Victor Hugo

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Plan de cumplimiento de la meta del ámbito de la CARRERA o de la PROFESIÓN.

Desarrolla el plan de cumplimiento de esta meta siguiendo el plan que encuentras en la página siguiente:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?



Frase del Día 91:
"Lo inacabado no es nada." Henri-Frédéric Amiel

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

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

AFIRMACIONES DE FE:

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

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....
.....

TRABAJO DE CRECIMIENTO INTEGRAL

Plan de cumplimiento de la meta del ámbito FINANCIERO o ECONÓMICO.

Desarrolla el plan de cumplimiento de esta meta siguiendo el plan que encuentras en la página siguiente:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

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

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

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

Frase del Día 92:
"Recuerden que para vivir la verdad tal como es en Jesús, se requiere mucha disciplina propia."
Ellen G. White

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

.....

.....

AFIRMACIONES DE FE:

.....

.....

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

.....

.....

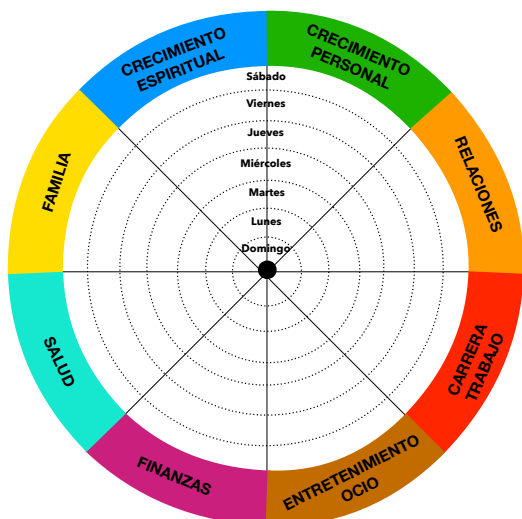
METAS PARA ESTA SEMANA Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

1. META ESPIRITUAL
 Acciones:
2. META DE SALUD
 Acciones:
3. META INTELECTUAL
 Acciones:
4. META RELACIONAL
 Acciones:
5. META DE TRABAJO
 Acciones:

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

EVALUACIÓN SEMANAL



¿Cómo hacerlo?

←

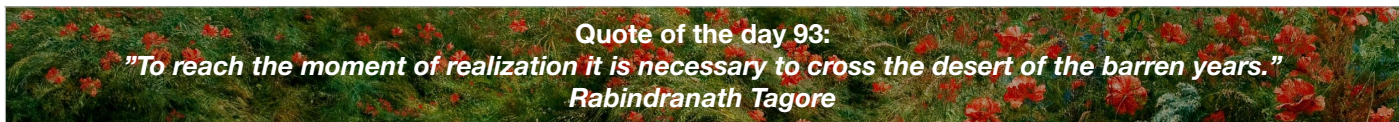
Esta es la "rueda de la vida". Cada círculo concéntrico representa un día de la semana. para poder llevar un seguimiento detallado de tu crecimiento. Dibuja la parte del círculo correspondiente con el día y con el área de tu vida.

→

El buen y equilibrado uso del tiempo es muy importante para tu crecimiento integral. Utiliza:

D - diario
CD - casi diario
P - poco
N - nada

TIEMPO DEDICADO A:	
Lectura de la Biblia	
Lectura de libros estimulantes	
Meditación y oración	
Compartiendo valores	
El cumplimiento de mis metas	
Nuevos hábitos	
Nuevas habilidades	
Ejercicio físico	
Formación personal	
Internet y redes sociales	



BIBLE READING: INSPIRING VERSE:

.....
.....

AFFIRMATIONS OF FAITH:

.....
.....

REASONS OF GRATITUDE AND PRAYER:

.....
.....

WORK OF INTEGRAL GROWTH

Plan of fulfillment of the goal of the field of SPIRITUAL GROWTH:

Develop the plan for achieving this goal following the plan you find on the following page:

DAY SCHEDULE:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

WHAT I HAVE LEARNED TODAY AND HOW DO I FEEL IT?

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

Quote of the day 93:
"To reach the moment of realization it is necessary to cross the desert of the barren years."
Rabindranath Tagore

WHAT HAVE NOT I COULD DO TODAY? WHY? WHEN WILL I DO IT?

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

ANNUAL GOAL RELATED TO SPIRITUAL GROWTH (1 part)

GOAL:

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

OBSTACLES AND DIFFICULTIES THAT I HAVE AT THIS MOMENT TO ACQUIRE IT:

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

WHAT ARE MY MOTIVATIONS TO ACHIEVE THIS GOAL?

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

PLAN OF ACTION: DIVIDE THE GOAL IN STAGES AND STEPS BY FULFILLING A LOGICAL ORDER

Frase del Día 94:
"La constancia es un puente entre el deseo y la realización". Luis Señor

LECTURA BÍBLICA: **VERSÍCULO INSPIRADOR:**

AFIRMACIONES DE FE:

MOTIVOS DE GRATITUD Y ORACIÓN:

METAS DIARIAS Y ACCIONES PARA CUMPLIRLAS

Describe las impresiones sensoriales que sentirás cuando estas metas se cumplirán:

Emoción:

Sonido:

Tacto:

Sabor:

Olfato:

Vista

CRONOGRAMA DEL DÍA:

06:00	15:00
07:00	16:00
08:00	17:00
09:00	18:00
10:00	19:00
11:00	20:00
12:00	21:00
13:00	22:00
14:00	23:00

Rutina de evaluación (antes de dormir)

¿QUÉ HE APRENDIDO HOY Y CÓMO ME HE SENTIDO?

¿QUÉ NO HE PODIDO HACER HOY? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNDO LO HARÉ?

REVISIÓN MENSUAL ENERO

EVALUAR MI CRECIMIENTO:

1. ¿Confíé en otros?.....
2. ¿Tuve la habilidad de tomar decisiones?
3. ¿Pude trabajar sin que otra persona me estuviera diciendo lo que debería hacer?
4. ¿Tuve la habilidad para comunicarme emocionalmente en un nivel saludable o reaccioné en lugar de responder?
5. ¿Fui productiva/o y pude terminar lo que emprendí?
6. ¿Fui integra/o y honesta/o?.....
7. ¿Tuve sentimientos de culpabilidad? ¿Por qué?
8. ¿Actué por responsabilidad o por miedo a las consecuencias o al castigo?

¿QUÉ DISTRACCIONES Y OBSTÁCULOS HE ENCONTRADO EN MI ESTE MES?

.....

.....

.....

QUE ASPECTOS HE DE MEJORAR PARA SER UNA PERSONA MÁS:

LIBRE

CREATIVA

RESPONSABLE.....

PERSEVERANTE

EXITOSA.....

¿QUÉ DECISIONES HE POSTERGADO Y NECESITO TOMAR?

.....

.....

TRABAJO DE REVISIÓN

1. Revisar **los hábitos** que me propuse adquirir. *¿Qué nuevas acciones he de emprender?*
2. Revisar **las habilidades** que me propuse adquirir. *¿Qué nuevas acciones he de emprender?*
3. Revisar **las metas** que me propuse adquirir. *¿Qué nuevas acciones he de emprender?*

Quote of the day 95:
"Discipline is the bridge between goals and achievements."
Jim Rohn

QUARTERLY REVIEW

WHAT GOALS HAVE I ACHIEVED?

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

**WHAT AREAS OF MY LIFE ARE GOING WELL AND WHY?
SPIRITUAL, RELATIONAL, WORK, FINANCE, HEALTH, LEISURE**

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

**IN WHAT AREAS OF MY LIFE I HAVE TO WORK TO IMPROVE?
SPIRITUAL, RELATIONAL, WORK, FINANCE, HEALTH, LEISURE**

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

WHAT GOAL AM I ABOUT TO FULFILL AND WHAT STEPS DO I HAVE TO GIVE?

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

WHAT ARE THE GOALS THAT IT PRESENT ME DIFFICULTIES AND WHAT I HAVE TO DO?

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

WHAT STIMULATING BOOKS DO I PROPOSE TO READ THIS QUARTER?

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

IN WHICH AREA OF MY LIFE DO I NEED HELP FROM ANOTHER PERSON OR PROFESSIONAL?

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

GOALS TO ACHIEVE IN MORE THAN 5 YEARS

	DESCRIBE YOUR GOALS
Personal	Personal
Espiritual	Spiritual
Familia	Family
Relaciones	Relations
Carrera	Career
Finanzas	Finance
Salud	Health
Diversión	Fun

GOALS TO ACHIVE FROM 2 TO 5 YEARS

DESCRIBE YOUR GOALS	
Personal	Personal
Espiritual	Spiritual
Familia	Family
Relaciones	Relations
Carrera	Career
Finanzas	Finance
Salud	Health
Diversión	Fun

An Extraordinary Life

You live and this is wonderful. But it's not enough.

You can live an ordinary life like everyone else. In anonymity. Doing what 97% of the world's population does.

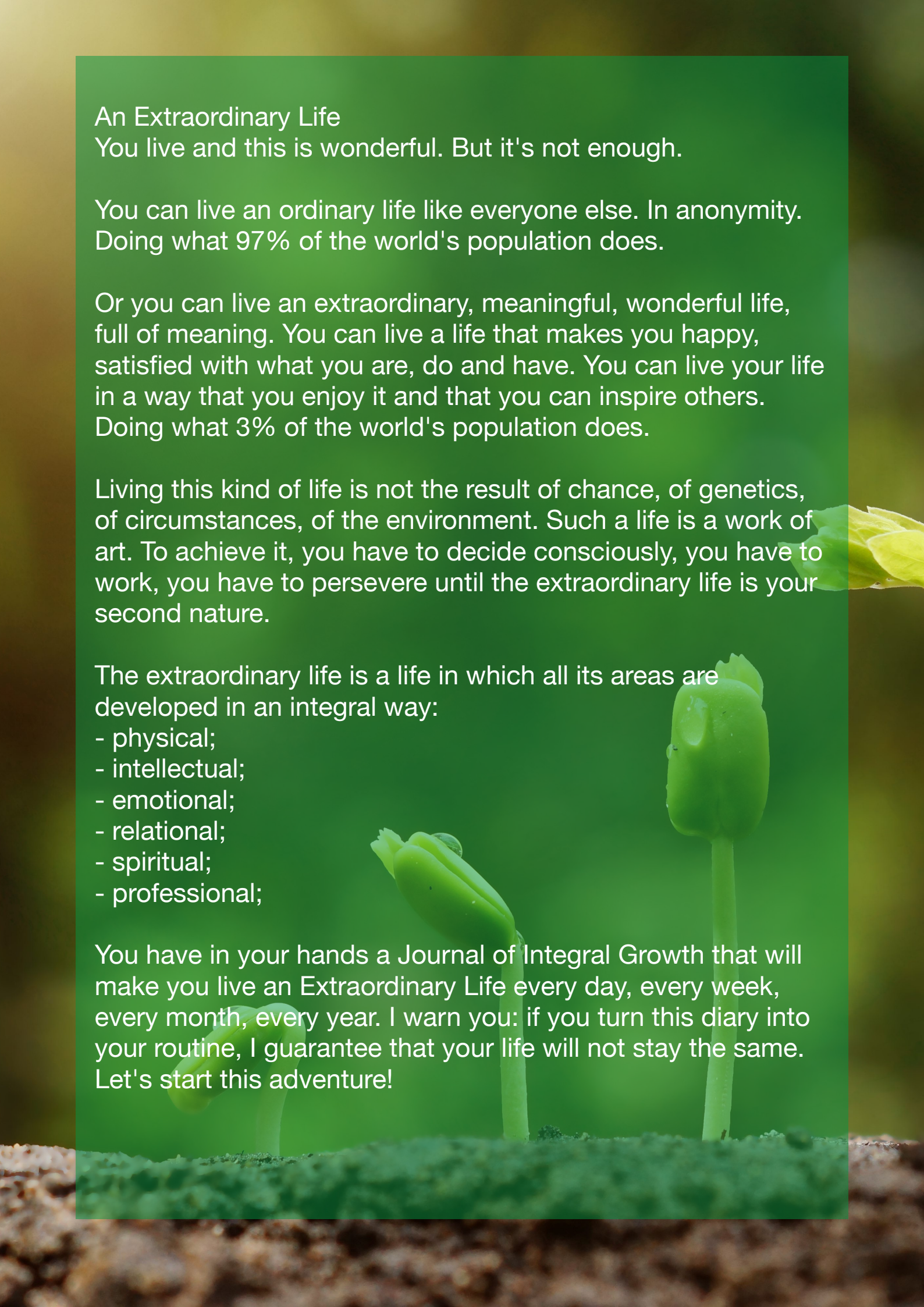
Or you can live an extraordinary, meaningful, wonderful life, full of meaning. You can live a life that makes you happy, satisfied with what you are, do and have. You can live your life in a way that you enjoy it and that you can inspire others. Doing what 3% of the world's population does.

Living this kind of life is not the result of chance, of genetics, of circumstances, of the environment. Such a life is a work of art. To achieve it, you have to decide consciously, you have to work, you have to persevere until the extraordinary life is your second nature.

The extraordinary life is a life in which all its areas are developed in an integral way:

- physical;
- intellectual;
- emotional;
- relational;
- spiritual;
- professional;

You have in your hands a Journal of Integral Growth that will make you live an Extraordinary Life every day, every week, every month, every year. I warn you: if you turn this diary into your routine, I guarantee that your life will not stay the same. Let's start this adventure!



THE GOALS OF THIS YEAR

DESCRIBE YOUR GOALS	
Personal	Personal
Espiritual	Spiritual
Familia	Family
Relaciones	Relations
Carrera	Career
Finanzas	Finance
Salud	Health
Diversión	Fun

