

INTENCIONES 2021

INSTRUCCIONES

Este documento fue creado especialmente para las personas que desean cumplir las intenciones que se propongan este 2021.

Como un apoyo creamos esta plantilla que puede ayudarte a poner en claro lo que quieres lograr este año.

A continuación te dejamos las instrucciones para utilizarlo. En realidad es muy sencillo y estamos seguros de que lo podrás llenar sin dificultades.

Recomendamos imprimir únicamente a partir de la página 4.

INTENCIONES 2021

INSTRUCCIONES

La primera columna es la de la:

Intención

Aquí debes escribir lo que deseas alcanzar como intenciones en este año. Puedes escribir tantas como desees, pero asegúrate de que sean alcanzables y que no terminarás estresado/a o frustrado/a por no cumplirlas.

Por cada intención primero debes completar la segunda y tercera columna. Te lo mostramos a continuación:

INTENCIONES 2021

INSTRUCCIONES

**Pasos para
lograrlo**

**Fecha
límite**

En la columna de ***pasos para lograrlo*** debes colocar claramente lo que debes hacer para poder completar tu intención, con su respectiva ***fecha límite***.

A continuación te dejamos un ejemplo:

Intención

**Pasos para
lograrlo**

**Fecha
límite**

Comer
saludablemente

- Escribir menú
saludable para la
semana
- Hacer lista de super
de alimentos
saludables

- 15/01

-17/01

INTENCIONES 2021

Intención

**Pasos para
lograrlo**

**Fecha
límite**

INTENCIONES 2021

Intención

**Pasos para
lograrlo**

**Fecha
límite**