



OBJETIVO:

Ver como se integrará tu visión a todas las demás partes de tu vida.

PASO 5 VISIÓN

'AFIRMACIONES'

TU VISIÓN

Escribe tu

afirmación o

dibuja tu

símbolo aquí

Aunque el enfoque principal para el siguiente capítulo de tu vida puede estar en un área clave, también tendrá un impacto en todas las demás partes de tu vida. El objetivo de este ejercicio es visualizar lo que quieres ver en todas las otras áreas de tu vida como consecuencia de tu logro exitoso en el área de impacto primordial.

INSTRUCCIONES:

- 1. Dibuja tu símbolo o escribe tu visión en el centro del diagrama de la página siguiente.
- Describe lo que quieres ver en cada una de las otras áreas como resultado de la realización de tu visión.

FAMILIA EJEMPLO TRABAJO **PROFESIÓN** Me veo disponible para mi familia en una atmósfera Me veo Me veo como un convirtiendo mi tranavila llena Publicista con un de amor y experiencia como редиейо едигро felicidad periodista en una trabajando en una nueva carrera ¿Sabes lo que quieres? oficina soleada con como publicista vista al puerto de libros de superación personal SALUD **DIVERSIÓN** Dentro de dos años Me veo con buena Me veo pasando me veo como dueño condición, delgado los fines de de una editorial y fuerte gracias a semana con los exitosa apoyando Describe cómo quieres la práctica del niños, haciendo autores cuyos libros ténis y natación cosas que motiven a la gente a que sea tu vida con los niños podemos vivir una vida más disfrutar como famila SERVICIO **FINANZAS** YO MISMO Me veo haciendo Me veo con seguridad la diferencia en Me veo sabiendo económica, con la vida de los a dónde ir y feliz, gastos mínimos jóvenes a través con una gran gracias a un estilo de del aprendizaje fuerza de vida simple y libre en línea en las voluntad. del juego escuelas creatividad v

determinación





AFIRMACIONES DE VISIÓN

Salud

Me veo siendo... disciplinado y...alcanzando mismetas laborales

Trabajo

Familia Me veo siempre disponible para mi familia.

creando un
-ambiente-detranquilidad

Profesion

Me veo trabajando en una empresa exitosa y creciendo profesionalmente

LA VISIÓN

Diversion

Me veo disfrutando de momentos de ocio y diversion ---equilibrados --

Servicio

Me veo ayudando a mi comunidad ysiendo.una... influencia positiva

Yo mismo

queridos

Me veo constante
...crecimiento...
----personal,---cultivando
disciplina y amor
propio

Finanzas

Me veo con-----estabilidad----financiera y
gestionando mis
----recursos
sabiamente

INSTRUCCIONES:

- Escribe la Afirmación o Símbolo de tu Visión en el círculo central.
- Da a cada círculo externo el nombre de un área específica de tu vida que necesite ser integrada alrededor de tu visión.
- Escribe qué quisieras ver en cada área de tu vida cuando estés viviendo tu "Visión".

Estas áreas pueden ser:

Trabajo Familia Profesión Salud Tú mismo Servicio Diversión

Asegúrate de haber considerado todas las áreas que se verán afectadas por tu Visión.



EJEMPLO

PASO 6 BARRERAS

"Causas de origen"

Los síntomas son muchos pero las causas pocas. Trata las causas, no los síntomas.

- Curso SML

OBJETIVO:

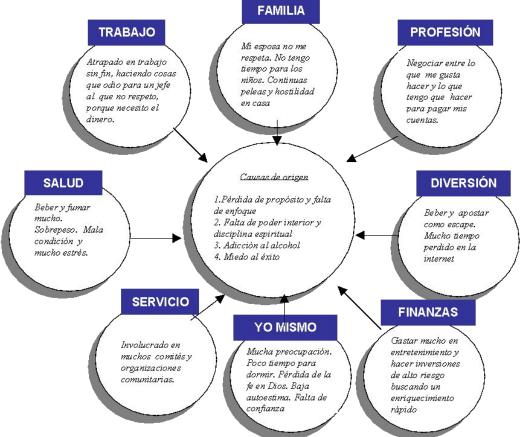
Entender las <u>causas reales</u> de los obstáculos que tendras que enfrentarte en el siguiente capítulo de tu vida.

INSTRUCCIONES:

Identifica los retos obvios a los que necesitas enfrentarte para alcanzar tu visión en cada una de estas áreas clave. Éstos pueden ser obstaculos o "barreras" que te bloquean directamente o simplemente situaciones inconsistentes con la Visión. Escribe lo que ves en los círculos exteriores.

Conviértete en "observador desapegado" e identifica las causas comunes que dan origen a estas barreras.

Escríbelas en el círculo central.







PASO 6 IDENTIFICANDO LAS CAUSAS DE ORIGEN de las barreras de tu visión

a pr<u>ocrastinación</u> o la falta de organización

Trabajo

organización pueden afectar a mi trabajo y metas laborales

Salud

Los hábitos poco saludables o la falta de motivación para cuidar mi cuerpo y mente

Servicio

La falta de tiempo o recursos puede limitar mi capacidad para ayudar a otros/

Familia

La falta de tiempo o los conflictos familiares pueden disponibilidad y matranquilidad

CAUSAS DE ORIGEN

mi falta de constancia y el estrés pueden bloquear mi crecimiento, afectar mi bienestar y limitar mi éxito en todas las áreas de mi vida

Yo mismo

la falta de disciplina o autocuidado puede obstaculizar-mi crecimiento personal

Profesion

La inseguridad o la falta de <u>oportunidade</u>s pueden frenar mi avance profesional

Diversion

El estres o la sobrecarga de trabajo pueden impedir que disfrute de comentos de dibersion

Finanzas

a mala administracion de recursos o la falta de planificacion financiera pueden afectar mi estabilidad economica

INSTRUCCIONES:

- 1. Identificar los retos obvios a los que necesitas enfrentarte para alcanzar tu visión en cada una de estas áreas claves en tu vida.* Éstos pueden ser obstáculos o "barreras" que te están bloqueando directamente, o simplemente situaciones inconsistentes con tu Visión.

 Escríbelas en los círculos exteriores.
- Conviértete en un observador desapegado e identifica las causas comunes que dan origen a estas barreras. Escríbelas en el círculo central.

*Estas áreas pueden ser:

Familia Profesión Salud Tú mismo Servicio Diversión Etcétera

Trabajo

Asegúrate de que hayas considerado todas las áreas que se verán afectadas por tu Visión.





PASO 7 METAS

"Concentrándote"

A donde va la atención fluye la energía. Donde fluye la energía se genera vida.

- Curso SML

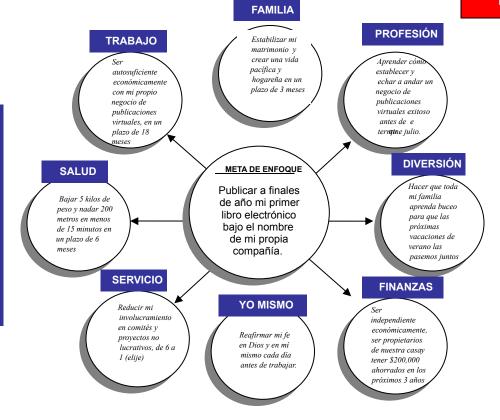
OBJETIVO:

Plantearte metas inteligentes para el siguiente capítulo de tu vida.

Las metas son "objetivos" muy específicos basados en tu Visión. Las metas deben ser: $\underline{\mathbf{E}}$ specíficas, $\underline{\mathbf{M}}$ edibles, $\underline{\mathbf{A}}$ cordadas, $\underline{\mathbf{R}}$ ealistas y $\underline{\mathbf{D}}$ elimitadas en el tiempo. En otras palabras: $\underline{\mathbf{E}}$ MARD.

INSTRUCCIONES:

- Revisa tu Visión en la página 17 y convierte cada afirmación en una meta EMARD.
- Revisa tus barreras en la página 19 y asegúrate de que tus metas tengan que ver con las causas que dan origen a esas barreras.





PASO 7 ESTABLECIENDO LAS METAS que aterrizan la Visión

Trabajo

Organizar mi tiempo con una planificación semanal y diaria para mejorar mi productividad y reducir la procrastinación

Familia

dedicar al menos 6
hrs a la semana a la
convivencia familiar,
incluyendo dos
comidas juntos y un
tiempo sin--distracciones los finas
de semana

Profesion

obtener mi primer
trabajo en la area en
los proximos 12
meses-y-completar al
menos-un-curso
certificado en los
siguientes 6 meses

INSTRUCCIONES:

- Revisa tu Visión y convierte cada afirmación en una meta EMARD.
- Revisa tus barreras en la página 19 y asegúrate de que tus metas tengan que ver con las causas que originan esas barreras.

Asegúrate de que tus metas sean EMARD, ej.:

- ESPECÍFICAS
- MEDIBLES
- ALCANZABLES
- REALISTAS
- DELIMITADAS EN EL TIEMPO

Salud

Entrenar en el gym minimo 4 veces por semana, no consumiendo comida chatarra y mejorar mi calidad de sueno

META DE ENFOQUE

Alcanzar un equilibrio en mi vida manteniendo disciplina en mi trabajo,finanzas y salud,mientras disfruto de momentos de calidad con mi familia crecimiento profesional y desarrollo personal en los próximos 12 meses

Diversion

agendar y realizar una actividad cada-semanas un fin de semana satir con amigos para equilibrar el trabajo y el ocio

Servicio

Participar en al menos una actividad de apoyo a la comunidad cada tres meses ya sea voluntario,mentoria o ayuda directa

Yo mismo

Establecer y cumplir una rutina diaria de habitos de disciplina y autocuidado, incluyendo lectura, reflexion.y...

Finanzas

Ahorrar al menos el

20% de mis
ingresos mensuales
y gestionar mis
gatos financieros



PASO 8 ESTRATEGIAS + PASO 9

ACCIONES

dentro de los

próximos 18

nesess.

OBJETIVO:

Determinar con precisión cómo vas a lograr tus metas.

En el SML <u>las estrategias se definen como "acciones necesarias para alcanzar las metas"</u>. Normalmente tienen un límite de tiempo de un mes a un año. <u>Las acciones son pasos inmediatos</u> que tomarás ahora (esta semana) para comenzar a trabajar en la estrategia.

INSTRUCCIONES:

- 1. Escribe tu meta en el círculo de la izquierda.
- 2. Escribe tus estrategias para alcanzar la meta en el espacio indicado.
- 3. Escribe las acciones inmediatas que tomarás para comenzar a trabajar.

EJEMPLO META ENFOCADA ESTRATEGIAS ACCION INMEDIATA Publicar mi PRECAUCIÓN: primer libro Completar manuscrito del primer libro para fines de junio Discutir con Mary y adaptar parte de la casa como oficina Asegurar dos nuevos autores / títulos de libros antes de virtual bajo el 2. Invitar a comer a autores potenciales título de mi No trates de Llamar a Rodrigo para que me aconseje sobre el capital Asegurar un inversionista para que apoye la empresa con propia \$100,000 de capital, con 49% del negocio dentro de tres meses hacer demasiado compañía para en muy poco fin de año tiempo. Sólo identifica **ESTRATEGIAS ACCION INMEDIATA** aquellas **META DE TRABAJO** acciones que llevarás a cabo Preparar cita con el jefe para discutir el punto a la hora de Negociar tiempo en mi trabajo para darme un espacio para mi inmediatamente autosuficiente Búsqueda detallada en la red de negocios exitosos; Investigar otros negocios exitosos de publicaciones virtuales y económicamente aprender de su experiencia, planes de desarrollo, etc. contactar al dueño, hacer citas, etc. en el negocio

Asegurar el patrocinio de la página web para generar efectivo

Asegurar asignamientos de trabajadores independientes para

Trabajar en una estructura del plan del negocio este fin de

asignar trabajadores independientes en los próximos tres meses

Mandar correos electrónicos a posibles clientes, buscando

generar efectivo







autosuficiente económicamente. ser dueño de nuestra propia casa, y tener \$600,000 pesos ahorrados en los próximos tres meses



- Dejar de jugar; detener fugas de dinero
- Incrementar la reserva de efectivo a \$20,000 en los próximos 6 meses

ESTRATEGIAS

Verjunto con el consejero inversionista un mejor plan de desarrollo e inversiones

ACCION INMEDIATA

- Cancelar la membresía al casino mañana en la mañana
- 2. Rehacer mi cartera de

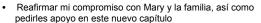
EJEMPLO

- 3. Llamar a Rdjert Sura que me recomiende un buen consejero en inversiones
- Ver al consejero inversionista la próxima semana para desarrollar planes integrales para alcanzar las metas

META FAMILIAR

Estabilizar mi matrimonio y crear un hogar lleno de paz en los próximos 3 meses





- Dejar de tomar y fumar por un año
- Pasar cada fin de semana con mi familia cuando sea posible
- Involucrar a la familia en la planeación de las próximas vacaciones de verano

ACCION INMEDIATA

- Llevar a Mary de fin de semana el próximo fin de mes para discutir estos planes en paz y libre de tensiones
- Inscribirme en un gimnasio y hacerme un revisión médica
- Cancelar el viaje a Canadá con mi club de polo, y pasar tiempo con los niños; discutir con ellos las próximas vacaciones

ACCION INMEDIATA

META PERSONAL

Reafirmar mi fe en Dios v en mí mismo cada día antes de empezar a trabajar

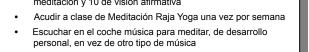


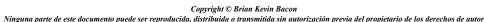
ESTRATEGIAS

Levantarme 30 minutos antes cada día; 20 minutos de meditación y 10 de visión afirmativa



- Acondicionar un lugar de meditación en una habitación
- Ir al Centro de Meditación Raja Yoga con Mary el próximo jueves
- Compr ar audiocasetes del Centro de Meditación







PASO 8 - ESTRATEGIAS PASO 9 - ACCIONES

meta enfocada

ESTRATEGIAS

ACCIÓN INMEDIATA

Alcanzar un equilibrio en mi vida manteniendo disciplina en ni -trabajo,finanzas y salud,mientras disfruto de momentos de calidad con mi familia crecimiento profesional desarrollo personal en los próximos 12 meses



Crear y mantener una estructura de habitos diarios que integre mi trabajo,salud, desarrollo personal y relaciones en los proximos 6 meses



Definir un horario base con tiempos especifico para cada area y probarlo durante esta semana para ajustes

meta de profesion

ESTRATEGIAS

ACCIÓN INMEDIATA

obtener mi primer trabajo
en la area en los
proximos 12 meses y
completar al menos un
curso certificado en los
siguientes 6 meses



mejorar mis habilidades tecnicas y construir un perfil profesional atractivo en los proximos 6 meses



investigar 3 cursos relevantes y elegir uno para comenzar esta semana





meta enfocada

ESTRATEGIAS

ACCIÓN INMEDIATA

Establecer y cumpling una rutina diaria de habitos de disciplina y --autocuidado,--incluyendo lectura, ---reflexion-y roanizacion personal



Implementar una rutina diaria estrucutrada y mantenerla de forma constante por 3 meses



Definir un horario fijo de actividades diarias y probarlo durante esta semana para ajustes

meta de salud

ESTRATEGIAS

ACCIÓN INMEDIATA

Entrenar en el gym minimo 4 veces por semana, no consumiendo comida chatarra y mejorar mi calidad de sueno



Seguir una rutina de entrenamiento constante y planificar mis comidas saludables durante los proximos 3 meses



Planear mi rutina de entrenamiento semanal y preparar una lista de compras con opciones saludables esta semana

meta de trabajo

ESTRATEGIAS

ACCION INMEDIATA

Organizar mi tiempo con una planificacion semanal y diaria para mejorar mi productividad y reducir la procrastinacion



implementar un sistema de organizacion estructurado y optimizar mi gestion del tiempo en los proximos 3 meses



Elegir una herramienta de organizacion(agenda,app,etc). y planificar mi semana hoy mismo





meta de diversion

ESTRATEGIAS

ACCIÓN INMEDIATA

agendar-y-realizar-una -actividad-cadasemanas un-fin-de semana-satir con amigos para equilibrar el-trabajo y el ocio



Priorizar el descanso y la recreacion incluyendo actividades de ocio en mi planificacion semanal durante los proximos 3 meses



Elegir una actividad recreactiva y programarla en mi agenda esta semana

meta de servicio

ESTRATEGIAS

ACCIÓN INMEDIATA

Participar en al menos una actividad de apoyo a la comunidad cada tres meses ya sea voluntario,mentoria o ayuda directa



identificar oportunidades de voluntariado o ayuda comunitaria y comprometerme con una casua en los proximos 4 meses



investigar 3 opciones de voluntariado o apoyo comunitario y elegir una para participar estas dos semanas

meta de familia

ESTRATEGIAS

ACCION INMEDIATA

dedicar al menos 6
hrs a la semana a la
convivencia familiar,
incluyendo dos
comidas juntos y un
tiempo sin
Nistracciones los fines
de semana



Crear un espacio de calidad con mi familia organizando tiempos especificos para compartir en los proximos 3 meses



Definir un dia y horario fijo para una actividad familiar y coordinarlo con ellos esta semana





PASO 10 IMPLEMENTACIÓN

"Siguiendo la línea"

OBJETIVO:

Resumir tu plan y establecer un sistema de monitoreo para dar seguimiento a tu progreso.

Este sistema implica:

- Escribir un PLAN DE ACCIÓN SML de 30 días para priorizar las cosas más importantes que debes hacer.
- Llevar a cabo una revisión de tu ESQUEMA DE ADELANTOS SML durante 5 minutos cada noche, antes de irte a descansar.
- Una revisión semanal de 30 minutos sobre tu progreso y la planeación / establecimiento de prioridades para la siguiente semana.

INSTRUCCIONES:

- Revisa los ejemplos de las páginas siguientes y completa tu PLAN DE ACCIÓN de 30 días.
- 2. Transfiere tus 4 áreas prioritarias para el mes entrante al ESQUEMA DE ADELANTOS y revisa tu progreso cada noche.

PRINCIPIOS GUÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Enfócate en quién eres realmente

Enfócate en lo que realmente quiere

S

No trates de abarcar demasiado

Administra tu mente

Sé propositivo en todo lo que hagas. No te dejes caer en proyectos difusos o relaciones inconsistentes para con tus propósitos y valores.

Mantén tu visión clara todo el tiempo. No te obstaculices la mente con pensamientos negativos, acerca de las dificultades que vendrán. Si estás claro acerca de lo que quieres y ésa es tu verdad, ésta encontrará su camino hacia ti. La verdad cruza todos los obstáculos.

Toma pasos pequeños en la dirección correcta. No trates de hacer todo de una sola vez. Dale prioridad a aquellas acciones que tienen mayor impacto a largo plazo.

Desarrolla diariamente la práctica de la meditación y afirmación. La meditación crea poder y paz interna. Afirmando tu visión cada día, te conectarás a ti mismo con las fuerzas vitales detrás de lo obvio. Ayuda inesperada vendrá a ti.





PLAN DE ACCIÓN DE 30 DÍAS

EJEMPLO

PROPÓSITO: El propósito de mi vida es conectar gente a su máximo propósito a través de su trabajo

VALORES: En el orden en que deseo cumplir mis propósitos, especialmente valoraré ...

1. Integridad en todas mis relaciones

2. Aprendiendo un modo de vivir

- 3. Libertad
- ... en mi comportamiento diario, elecciones y decisiones

VISIÓN: Mi afirmación es. verme a mí mismo dentro de dos años como un exitoso dueño de una compañía dentro de la red que apoya autores cuyos libros motivan a la gente a vivir con un propósito y una vida más saludable

VISIÓN Lo que quiero ver en mi vida es	BARRERAS La raíz causa de los obstáculos es	METAS	ESTRATEGIAS	ACCIÓN INMEDIATA
PERSONA Altamente enfocado y feliz, con fuerza, poder, creatividad y determinación	proposito,	Reafirmar mi fe en mí mismo cada día antes de empezar a trabajar	 Levantarme 30 minutos más temprano cada día; 20 minutos de meditación y 10 de vision afirmativa Ir a a clase de meditación con Mary una vez por semana Escuchar cassettes de música de meditación en el coche en lugar del radio 	Preparar una habitación para la meditación. Ir al Centro de Meditación con Mary el próximo Compere sudiocasetes del Centro de Meditació
FAMILIA Estando ahí para mi familia en una atmósfera de paz, con mucho amor	pierdo mi enfoque. Pérdida de poder espiritual y	Establecer mi matrimonio y crear un hogar lleno de paz en los próximos 3 meses	Reafirmar mi compromiso con Mary y la familia, así como pedir apoyo en este nuevo capítulo Dejar de tomar y fumar por un año Pasar cada fin de semana posible con la familia	 4. Llevar a Mary de fin de semana para el fin de mes para discutir estos planes en paz y libre de 5. Insasibinas en un gimnasio e ir a un chequeo médic 6. Cancelar el viajea Canadá con mi club de polo, y pasar tiempo con los niños; discutir las próximas vacaciones con
TRABAJO Un exitoso editor de libros virtuales con una pequeña oficina soleada con vista a un jardín	disciplina Adicción al alcohol	Ser autosuficiente económicamente en la publicaci ón de libros virtuales dentro de los próximos 18 meses	Negociar en mi trabajo parte de mi tiempo dentro de los próximos tres meses, para crear un espacio y poder dedicarme a mi nueva empresa Investigar negocios de publicaciones virtuales exitosos y aprender de su experiencia y plan de desarrollo Asegurar patrocinadores de la página web para generar efectivo Asegurar trabajadores independientes asignados para generar efectivo	ellos 7. Ver a mi jefe para discutir mis planes 8. Búsqueda detallada en la red de negocios de publicaciones virtuales. Contactar al dueño y hacer una cita 9. Trabajar este fin de semana en una estructura de plan de negocios 10. Mandar e mails a previos clientes buscando trabajadores independientes asignados en los próximos tres meses
ECONÓMICA Económicamente seguro con gastos mínimos, un estilo de vida simple, libre del juego y de los excesos	Económicamente seguro con gastos mínimos, un stilo de vida simple, libre l juego y de los excesos	Ser autosuficiente económicamente, ser dueños de nuestra propia casa y tener \$200,000 ahorrados en los próximos tres años	 Dejar de jugar; detener fugas de dinero Incrementar la reserva de efectivo a \$20,000 en los próximos 6 meses a través de los trabajadores independientes y minimizar gastos inversiones Citar al consejo de inversionistas y desarrollar un mejor plan de inversiones 	 Cancelar la membresía del casino mañana en la mistanhajar en mi cartera de Llamar a Rogetipana que me recomiende un buen consejero inversionista Ver al consejero inversionista y a un contador la próxima semana para desarrollar un plan integral para cumplir las metas establecida





DIAGRAMA DE REVISION DE SML							EJEMPLO				
Yo estoy En términos de esfuerzos para continuar mi plan de SML en el área de	A TOTALMENTE SATISFECHO B PARCIALMENTE SATISFECHO C INSATISFECHO D TOTALMENTE INSATISFECHO	L U N E S	M A R T E S	M I É R C O L E S	J U E V E S	V I E R N E S	S Á B A D O	D O M I N G	Calificaría esta semana como: GRANDIOS A BUEN He: MAL A PERSONAL PERSONAL		
PLAN DE DESARROLLO PERSONAL	B C	2	?	?	?	?	?	7	No perder el punto de mi visión — cuando dejo ir mi mente hacia los problemas, pierdo y empiezo a preocuparme; esto me		
PLAN FAMILIAR	A B C D	7	2/	2	?	ر پر	2	2	deprime y me empiezo a enojar, entonces tengo problemas para dormir, me canso mucho como para levantarme a mi meditación. A menos que empiece el día por el camino correcto, permanezco descontento e inestable TODO el día.		
PLAN DE TRABAJO	B C D	?-	,	·	?	1	<u></u>	\sim	MIS PRIORIDADES PARA LA PRÓXIMA SEMANA SON: 1. Empezar cada día con mi meditación y mi visión afirmativa 2. Hacer certeras todas todas mis interacciones con la gente influenciada por mí		
PLAN FINANCIER O	A B C D	?	j	?	?	?	?	?	3. Hacer mi trabajo de escritorio y escribir en las mañanas cuando estoy más fresco 4. Arreglar citas solamente en las 5. tardes Llegar a casa a tiempo para estar un rato con los niños antes de que se vayan a dormir		





PLAN DE ACCIÓN DE 30 DÍAS

EJEMPLO

PROPÓSITO: Consolidar mi desarrollo profesional y personal enfocándome en fortalecer mis habilidades VALORES: En el orden en que deseo cumplir mis propósitos, especialmente valoraré ...

- 1 Resiliencia
- 2 Responsabilidad
- 3 Integridad

VISIÓN: Me veo viviendo una vida equilibrada, llena de exito profesional, estabilidad financiera, crecimiento personal y momentos de calidad con mi familia y seres queridos

VISIÓN Lo que quiero ver en mi vida es	BARRERAS La raíz causa de	METAS	ESTRATEGIAS	ACCIÓN INMEDIATA
PERSONAL	los obstáculos es 		Implementar un horario base con tiempos	1. Diseñar y probar un horario
Ser disciplinado y organizado en mi crecimiento personal	Falta de consistencia y	RMantener una rutina diaria estructurada en 3 meses	especificos para cada actividad y seguirlo constantemente organizar la semana mis comidas y el tiempompara	diario durante esta semana para realizar ajustes 2. organizar el horario de 7 am
FAMILIA convivencia cercana y armoniosa con mi familia	desorganizac ion Falta de	Dedicar 6 hrs semanales a la familia	 Agendar momentos especificos en la semana para compartir sin interrupciones pasar tiempo comiendo juntos dos veces al dia los fines el dia domingo estar con mi familia en casa 	a 10 pm para tener buena calidad de sueño 3. Coordinar con mi familia una actividad para esta semana y establecer un dia fijo para estar juntos
TRABAJO Ser productivo y eficiente en mis responsabilidades	tiempo y distraccion	Optimizar mi organizacion laboral en 3 meses	 implementar un sistema de planificacion semanal organizar mis tareas semanales para hacerlas a la brevedad posible en tiempo y 	 Planear una actividad familiar esta semana. elegir una herramienta y planear mi semana hoy llevar una agenda en el celular y recordatorios de las
ECONÓMICA Tener estabilidad financiera y un buen manejo de ingresos	Falta de planificacion y gestion del tiempo	\ahorrar el 20% de mis ingresos mensuales	 crear un presuepuesto detallado organanizar mis gastos fijos mensuales y semanales aumentar mi historial crediticio 	comidas y tareas pendientes 7. registrar mis gastos y definir un plan de ahorro esta semana 8. no gastar en cosas innecesarias



ESQUEMA DE ADELANTOS SML

Yo estoy	A	L	M	M		V	Ş	D		REVISIÓN SEMANAL DE PROGRESO PERSONAL		
	TOTALMENTE SATISFECHO	U N E S	A R T E	I É R C	U E V E	I E R N	Á B A D	O M I N		Calificaría esta semana como: Esta semana siento que MUY BUENA BUENA MALA PROGRESÉ RETROCEDÍ		
	B PARCIALMENTE	3	S	0 L		E S	0			1 Personal		
	SATISFECHO			E S						2 familiar		
En términos de esfuerzos que he	C INSATISFECHO									3 trabajo		
realizado para continuar mi plan de	D									4 economico		
SML en el área de	TOTALMENTE INSATISFECHO									TODAS		
1.	A	1						/		MI PRINCIPALAPRENDIZAJE ESTA SEMANA HA SIDO		
Plan de	В			\triangle			\geq	Ĺ		aplicar una rutina disciplinada ha mejorado mi organización y productividad,logrando una mejor gestión de mi tiempo y fortaleciendo mis relaciones familiares.pero el manejo de mis		
desarrollo personal	C				\geq							
personal	D											
2. Plan Familiar	A		\int			_		\succeq		finanzas sigue siendo un desafío ya que gaste de mas y		
	В		\							dependi de mi crédito lo que me obliga a replantear mi enfoque		
	C			\mathcal{L}	<u> </u>					financiero.		
	D											
3. Plan de	A	\Box								MIS PRIORIDADES PARA LA PRÓXIMA SEMANA SON		
Trabajo	В						<u> </u>			esta semana mi enfoque principal será mejorar mi manejo financiero, ya		
·	C				\geq	\subseteq				que gaste de mas y recurrí a mi credito, para corregir esto, necesito		
	D	Ш								restablecer mi presupuesto más estricto, registrar mis gastos y evitar		
Dian		\vdash		_					_	compras innecesarias. en lo personal, continuaré con mi rutina		
4. Plan Econimco	image The state of the state		disciplinada, asegurandome de mantener mis hábitos estructurados									
Loominoo	В			1				ullet				
	C				<u> </u>							
	D											