

LA CRISIS NO ME DETIENE

“Trata no de convertirte en una persona de éxito, más
bien intenta ser una persona de valor.”

- Albert Einstein



@delcerrojuan

INTRODUCCIÓN

“Comete errores de ambición y no errores de pereza.”

- Nicolo Machiavelli

Estamos viviendo en un momento sin precedentes.

Nunca antes nos habíamos enfrentado a una crisis como esta, que pusiera a todo el mundo de cabeza.

Hay muchas cosas que están fuera de nuestro control, sin embargo, hay una cosa muy importante que está en nuestras manos:

Con qué actitud enfrentamos estos momentos de incertidumbre.

Yo estoy firmemente convencido, que si tenemos el privilegio de tener buena salud y tener control para poder tomar los cuidados que esta crisis amerita, nos toca entonces tomar una decisión: ¿Qué hacemos con el tiempo que tendremos en mientras esta crisis llega a su fin?

Por su puesto que está el camino fácil, podemos ver este proceso de #cuarentena como algo impuesto, en donde no nos queda de otra más que tirarnos en el sillón, terminar todas las series de Netflix, y simplemente ver el tiempo pasar.

O podemos decidir tomar las rindas de nuestra situación y aprovechar nuestro tiempo lo mejor que nunca.

Este documento, es para las personas que queremos aprovechar cada oportunidad para lograr algo especial. Incluso cuando antes no lo hemos logrado, o hemos intentado y fallado, creemos que no hay momento como el ahora para tirar alto.

Con este manual, intentaré acompañarte, y sumarte a una comunidad de personas que creemos firmemente que este es nuestro momento.

Personas a las que esta crisis no nos detiene.



@delcerrojuan

INSTRUCCIONES

“Un camino de mil kilómetros, comienza con un simple paso.”

- Lao Tzu

El principal objetivo de este ejercicio es simple: **ALCANZAR UNA META EN 30 DÍAS**

Tod@s tenemos algo que queremos lograr, quizá lo hemos dejado postergarse, quizá siempre nos hemos engañado diciéndonos que “no tenemos tiempo”, o quizá simplemente nunca había sido el momento.

Pues sorpresa, el momento llegó, nunca habías tenido tanto tiempo como ahora, y estamos en esto juntos para ayudarnos a no postergar más las cosas que queremos lograr.

Este ejercicio funciona así:

1. Debemos fijar una meta inteligente SMART, la cual querramos alcanzar en 30 días.
2. Dividiremos esa meta:
 - Primero en 3 jornadas de 10 días, en las cuales tendremos metas intermedias que nos acercarán a la meta final,
 - Después en actividades diarias, a las cuales iremos dando seguimiento cada día.
3. Finalmente, conectaremos como comunidad entre todas las personas que estamos en este reto con el objetivo de tener un sistema de rendición de cuentas y apoyo que nos ayude a no dejar las metas a la mitad.

Junt@s podemos lograr mucho más que si cada uno trabaja por separado, es momento de usar el poder de las comunidades.

Comencemos

MI META

“El gran peligro para la mayoría de nosotros no está en ponernos metas muy altas y quedarnos cortos; si no en poner nuestra mira muy baja y alcanzar el objetivo.”

– Michelángelo

¿Cómo establecer una meta “SMART”?

Las metas SMART son una gran herramienta para aterrizar lo que queremos lograr de manera concreta, para que sea mucho más factible que la alcancemos.

Una meta SMART debe ser:

S - eSpecífica M - Medible A - Alcanzable R - Relevante T - En Tiempo.

eSpecífica: Tu meta debe de ser CLARA.

- Qué: ¿Qué es lo que quiero lograr?
- Por qué: Especifica las razones, propósito o beneficios de alcanzar esta meta.

Medible: Tienes que ser capaz de medir tu progreso y tu nivel de alcance. Tu meta debe responder preguntas como:

- ¿Cuánto?
- ¿Cómo sabré si lo logré?

Alcanzable: Es importante que tu meta sea alcanzable en el tiempo que tienes para lograrla. Es importante lograr la combinación correcta entre ambicioso y realista.

Relevante: Tu meta debe de importar. No quieres dedicarle tu tiempo a algo que al final de lograrlo pensarás.

En Tiempo: Aquí es donde este manual más te ayudará. Debes definir tus metas dentro de un marco de tiempo. Esto te ayudará a prevenir que tu meta se vea hecha a un lado por las cosas que nos surgen a todos en el día a día.

Si no estableces tus metas con límite de tiempo, estas se alargarán de manera indefinida.

MI META

“Si no sabes a donde vas, probablemente terminarás en otro lado.”

–Lawrence J. Peter

Ejemplos de meta SMART

Estos son algunos ejemplos de metas SMART:

- Escribiré el primer borrador de mi nuevo libro en 30 días.
- Me comprometo a lanzar mi tienda en línea antes del 30 de abril.
- Haré un video todos los días de abril en Instagram para promover mi blog.
- Practicaré 30 minutos de ejercicio 4 días a la semana durante la cuarentena.

Ahora que ya conoces como hacer una meta SMART, es momento de escribir la tuya:

¡FELICIDADES HAS DADO EL PRIMER PASO!

Ahora es momento de empezar a trabajar para lograrla.



Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

JUNTOS

“El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos”,
- Michael Jordan.

Este reto está diseñado para que trabajemos juntos.

En mi experiencia, compartir nuestra responsabilidad y tener con quien hacer “rendición de cuentas”, hace que seamos mucho más efectivos en nuestro trabajo.

Ser parte de una comunidad es una gran manera de potenciar nuestras capacidades y aprender de otros.

Nos necesitamos.

Por eso, si quieres participar en este reto, súmate a los canales oficiales de comunicación, donde compartiremos todos los días nuestro estatus y avances:

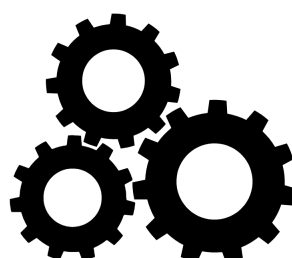


Grupo de Facebook:
facebook.com/groups/NoMeDetiene



Grupo de WhatsApp:
Próximamente

¡HAGAMOS COSAS INCREÍBLES JUNTOS!



**LA CRISIS
NO ME
DETIENE**

1ERA JORNADA

**“Fé es dar el primer paso incluso cuando no ves la escalera completa.”
- Martin Luther King, Jr.**



1ERA JORNADA DE 10 DÍAS

Mis principales 3 metas para lograr en esta corrida son:

1. _____

2. _____

3. _____

Un hábito que quiero implementar en los próximos 10 días es:

Pensamientos o ideas:

¡Es momento de aventarse el clavado!

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE



DÍA 1:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 1:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 2:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 2:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 3:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 3:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 4:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 4:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 5:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

NOCHE 5:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 6:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 6:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 7:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 8:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 9:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 9:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 10:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

RESUMEN DE LA JORNADA

Sólo intenta cosas nuevas. No tengas miedo. Sal de tu zona de confort y
elévate está bien?

- Michelle Obama

3 metas que logré durante esta corrida:

1. _____
2. _____
3. _____

Un logro sorpresa que tuve en esta corrida:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis principales tres metas que lograré en la siguiente corrida:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

**LA CRISIS
NO ME
DETIENE**

2DA JORNADA

**“La razón por la cual la mayoría de la gente no reconoce la oportunidad,
es por que normalmente está disfrazada de trabajo duro.”**

- Thomas A. Edison



2DA JORNADA DE 10 DÍAS

Mis principales 3 metas para lograr en esta corrida son:

1. _____

2. _____

3. _____

Un hábito que quiero implementar en los próximos 10 días es:

Pensamientos o ideas:

¡A Rockear!



Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 11:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 11:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 12:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 12:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 13:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 13:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 14:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 14:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 15:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 15:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 16:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 16:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 17:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 18:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 19:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 19:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 20:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

RESUMEN DE LA JORNADA

“El éxito no es un accidente. Es trabajo duro, perseverancia, aprendizaje, estudio, sacrificio.y más que nada, amor por lo que estás haciendo.”

-Pele

3 metas que logré durante esta corrida:

1. _____
2. _____
3. _____

Un logro sorpresa que tuve en esta corrida:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis principales tres metas que lograré en la siguiente corrida:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

**LA CRISIS
NO ME
DETIENE**

3RA JORNADA

**“No hay secretos para el éxito. Es el resultado de preparación, trabajo duro y aprender del fracaso.”
- Colin Powell**



3RA JORNADA DE 10 DÍAS

Mis principales 3 metas para lograr en esta corrida son:

1. _____

2. _____

3. _____

Un hábito que quiero implementar en los próximos 10 días es:

Pensamientos o ideas:

¡Esta es la recta final!



Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 21:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 21:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 22:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 22:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 23:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 23:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 24:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 24:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 25:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 25:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 26:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 26:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 27:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 28:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 29:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

NOCHE 19:

Dos cosas geniales que pasaron hoy:

1. _____
2. _____

Hoy batallé con:

1. _____
2. _____

Posibles soluciones para mi conflicto:

1. _____
2. _____

Mañana será un gran día porque:

Pensamientos / Ideas / Reflexión:

Último pensamiento del día:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

DÍA 30:

Estoy agradecid@ por: _____

Al final de este trimestre habré logrado: _____

Mi enfoque #1 de hoy es: _____

Para acercarme a mi meta, hoy haré:

1. _____

2. _____

Para el final de hoy, lograré:

1. _____

2. _____

3. _____

Plan de acción para el día:

Pensamientos / ideas / reflexión:

Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

¡RESUMEN GENERAL!

“Una persona debe definir sus metas tan pronto como pueda y dedicar toda su energía y talento para alcanzarlas. Con suficiente esfuerzo, quizá lo logre. O quizá encuentre algo que tenga una recompensa aún mayor. Pero al final, sin importar el resultado, sabrá que está viva.”

- Walt Disney

¡Felicidades! Hemos llegado al final de los 30 días, es momento de evaluar nuestros resultados, valorar nuestro esfuerzo y aprender de nuestro desempeño.

¿Alcanzaste tu meta? _____

Estoy orgulloso@ de: _____

Estoy emocionad@ por: _____

Estoy sorprendid@ por: _____

¿Qué fue lo principal que aprendiste de este proceso?

¿Estás listo para proponerte una nueva meta?



Comparte tus avances en redes:
#NOMEDETIENE

¡FELICIDADES!

Es importante celebrar nuestros logros, y compartirlos con otras personas para inspirarlas a que también tomen acción, así que no olvides:

- Date el tiempo para celebrar tu logro.
- Si no llegaste a tu meta, no te preocupes, recuerda que es un proceso, evalúa tu desempeño y sigue intentándolo.
- Comparte tu logro con otras personas, demuéstrole a las personas que aún en los tiempos más difíciles, si nos lo proponemos podemos lograr grandes cosas.

Todos tenemos un enorme potencial para influir de manera positiva a las personas que nos rodean, es momento de usar ese potencial para impulsar a las personas a nuestro alrededor a dar el siguiente paso.

**LA CRISIS
NO ME
DETIENE**

LA CRISIS NO ME DETIENE

Me encantaría conocer tu opinión sobre este ejercicio, y seguir conectados para poder trabajar juntos en lograr metas aún más grandes.

No olvides contactarme:



[linkedin.com/in/juandelcerro/](https://www.linkedin.com/in/juandelcerro/)



[@delcerrojuan](https://www.instagram.com/delcerrojuan)



[facebook.com/delcerrojuan](https://www.facebook.com/delcerrojuan)



hola@disruptivo.tv



[@delcerrojuan](https://www.twitter.com/delcerrojuan)

#NOMEDETIENE

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read 'Juan Del Cerro'.

[@delcerrojuan](https://www.instagram.com/delcerrojuan)

**LA CRISIS
NO ME
DETIENE**