

Mini-Guía de uso

AGENDA / DIARIO *Fit*



Consejos para sacar el máximo partido a tu
AGENDA / DIARIO FIT

SNAV
TEAM

• AGENDA / DIARIO FIT 2021 •

RECOMENDACIONES



**OBJETIVOS
LARGO PLAZO**



**ANÁLISIS
DAFO PERSONAL**



**OBJETIVOS
CORTO PLAZO**



**PLANNING
SEMANTAL**



**ANÁLISIS DE
RESULTADOS**

TE LO ENSEÑO



• UN AÑO EN UN VISTAZO •

RECOMENDACIONES



En este apartado puedes apuntar las fechas importantes :

Puedes utilizar diferentes colores para hacer grupos, por ejemplo apuntar los cumpleaños en un color, marcar los festivos con otro, anotar tus vacaciones o fechas de exámenes y tener todo a la vista.

• PERSPECTIVA DEL AÑO •

RECOMENDACIONES



En este apartado marcaremos 10 objetivos a largo plazo :

Tienen que ser objetivos concretos y precisos como por ejemplo ir de viaje a India en agosto, entregar el TFG, hacer 1 dominada, correr 10 kilómetros, sacarte el carnet de conducir o comprarme un coche.

Nos marcaremos un año para lograrlos.

• MIRANDO HACIA ATRÁS / DELANTE •

RECOMENDACIONES

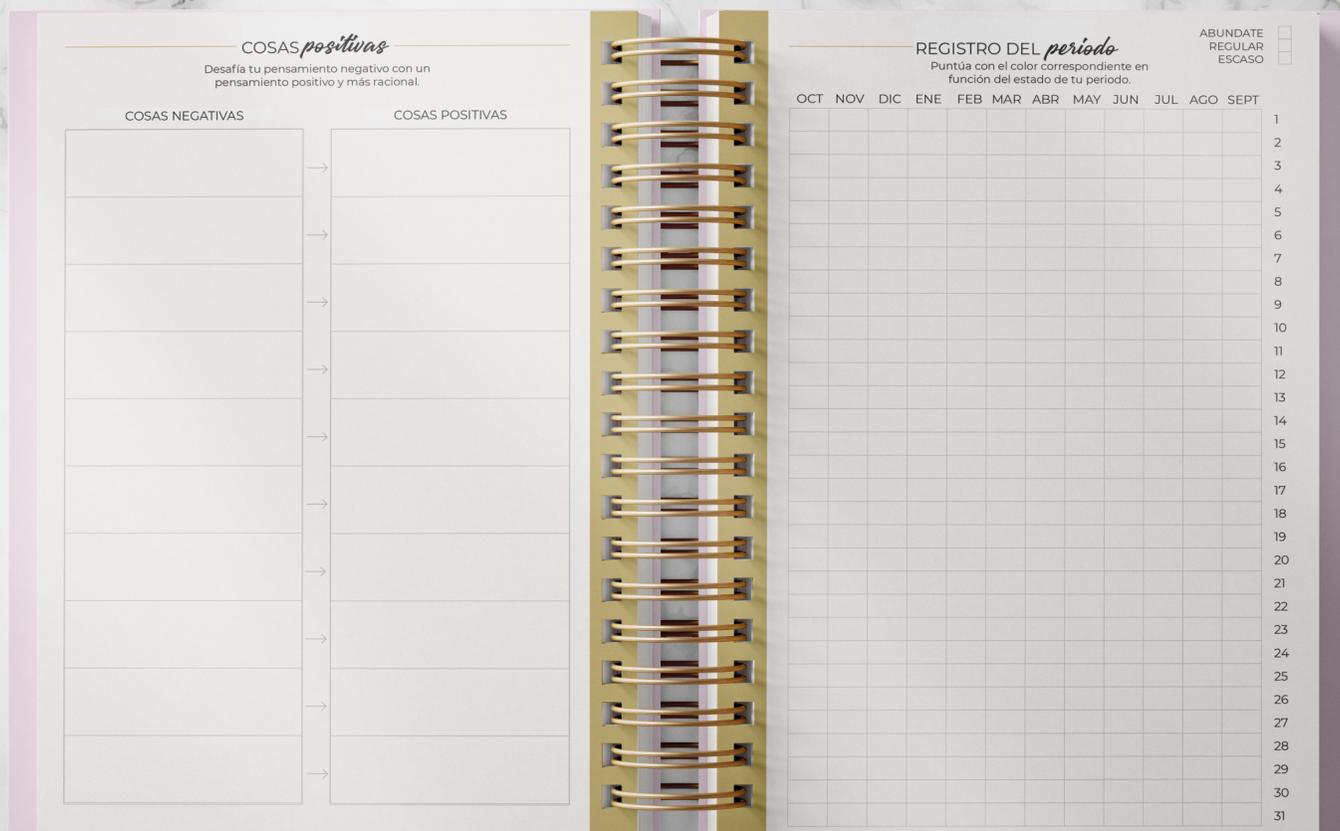


En este apartado analizaremos aquellos momentos que nos hicieron felices y aquellos momentos que nos enseñaron algo que podemos utilizar ahora.

Nos preguntaremos hacía donde queremos ir y tomaremos conciencia del camino que vamos a recorrer

• REGISTRO DEL PERIODO •

RECOMENDACIONES

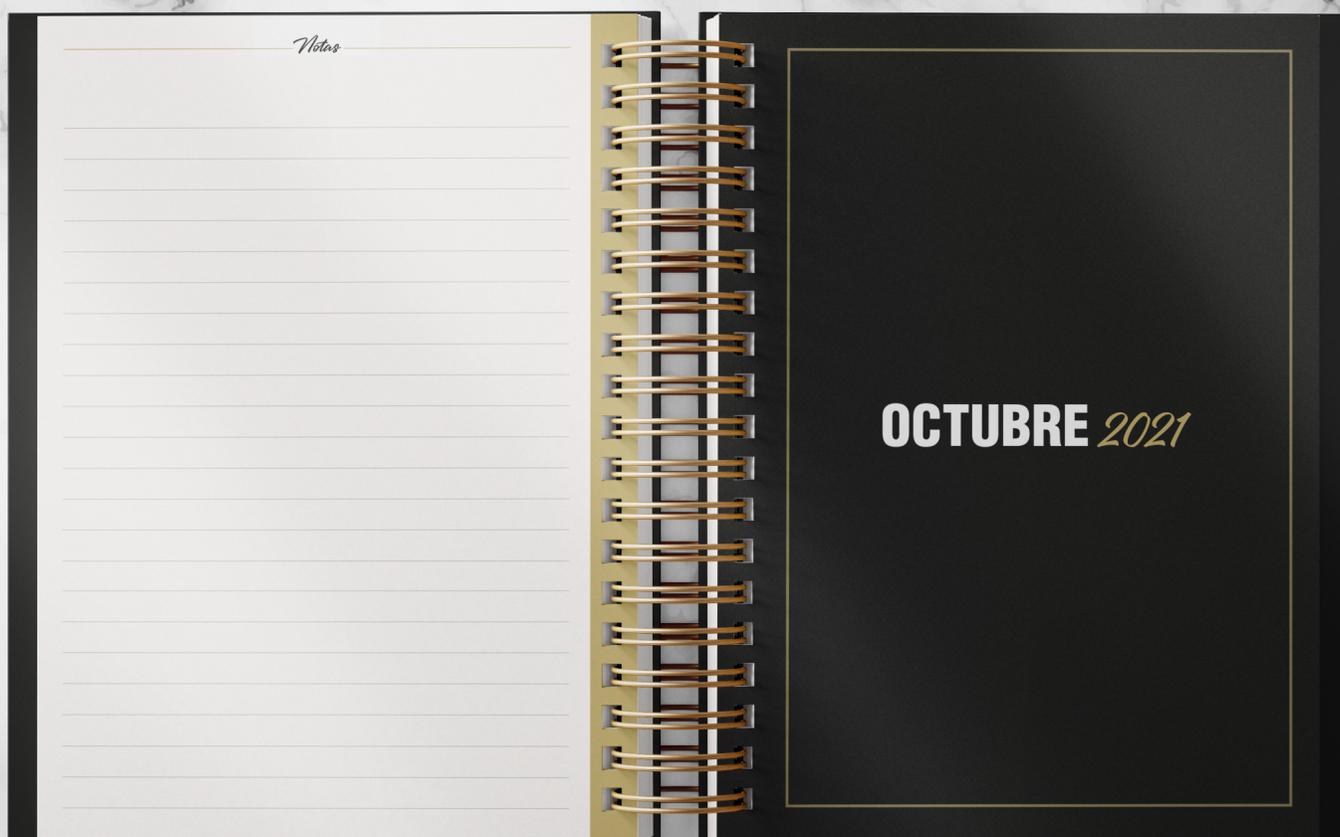


En este apartado anotaremos el registro de nuestro periodo y aspectos que consideremos importantes como tipo de manchado, brotes de acné, dolores.

Incluye también un ejercicio para transformar nuestros pensamientos negativos en aspectos positivos que podemos extraer de los mismos, nos ayudará a entender que más que el problema lo que nos afecta es como afrontamos esas situaciones.

• NOTAS •

RECOMENDACIONES



En nota puedes apuntar las cosas que quieras recordar de cada mes, por ejemplo los pagos pendientes, las contraseñas nuevas, los números de teléfonos importantes, lista de deseos de cositas que quieras comprar o restaurantes que visitar.

• TABLA DE CUMPLIMIENTO •

RECOMENDACIONES



La tabla de cumplimiento de objetivos sirve para marcar tu grado de cumplimiento con los mismos.

Eligirás 3 colores en función de tu implicación con las tareas diarias que te llevan a los mismos.

Lo hemos dividido en comidas y entrenos porque es un Diario Fit pero puedes personalizarlo como tu quieras.

Por ejemplo cambiando el CARDIO por ESTUDIO.

• PLANIFICADOR •

RECOMENDACIONES



El planificador semanal de comidas y entrenos te sirve para establecer tu rutina diaria fitness y poder registrar tu plan semanal de una forma concreta.

Puedes personalizarlo cambiando los entérenos por estudios o dividiendo las tablas para incluir también otros aspectos que quieras organizar.

Yo por ejemplo también me organizo las horas de trabajo y el contenido diario de redes.

• AGENDA SEMANAL •

RECOMENDACIONES



Dentro de tu agenda encontrarás cada una de las semanas del mes separadas en dos hojas.

Marcaremos 3 mini-objetivos semanales que nos acerquen a nuestros objetivos a largo plazo.

Anótate las tareas diarias que realizararas para ello en el apartado de notas , las marcaremos en verde cuando las hayamos completado.