

2023 / 2024

POR CLAU PARDO

# RECUEENTO ENCUENTRO



Una guía para cerrar el año con  
intención e iniciarlo con fuerza



Querido 2023, gracias por...

A large, empty, light-yellow rounded rectangular box intended for writing a message to the year 2023.

Califica con estrellitas cómo cierras el año en cada categoría de tu vida:

Carrera ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Salud ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Pareja ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Vida Social ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Creatividad ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Diversión ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Viajes/vacaciones ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Finanzas ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Espiritualidad ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Ejercicio ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Familia ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# RECUENTO

¿Qué semillas planté en 2023?

¿Cuáles fueron las promesas/propósitos que hice?



De forma general el 2023 para mi fue:

¿Cómo terminas el año, cómo te sientes?

# COSECHA

¿Cuáles fueron mis logros en cada área de mi vida?

Diversión, creatividad, viajes

Health and Wellness (dieta, ejercicio, mejoras en la salud, nuevos hábitos)

Espiritualidad (journaling, meditación, misa, oración)

Finanzas



# COSECHA

Pareja

Vida social y familia

Carrera/Negocio

Otros

# CELEBRACIÓN



Para abrir camino a más logros en nuestra vida hay que celebrar 🎉

Ya que escribiste tus logros ahora vas a organizar una celebración, puede ser brindar en tu casa, salir a comer, a bailar, por helado o croissants y café con tu mejor amiga.

## LIMPIEZA

Perfecto, ahora que cosechamos y celebramos vamos a preparar la tierra para sembrar nuevas semillas, entonces, vamos a limpiar.

¿Qué creencias, intenciones, y emociones necesito lavar con el jabón de la conciencia?

Escribe aquí todo lo que creas que te detuvo para lograr tus metas.

¿Qué cargaste todo el año que te pesó y hoy **sue**ltas mientras lo escribes?

## Honestamente, ¿qué me faltó hacer?

¿Qué fue lo que no hiciste, lo que postergaste, lo que quieres mejorar?  
Y qué es lo que aún puedes hacer antes de que termine el año?

## ¿Cuál es mi abono?

¿Cuáles son las herramientas que usas o vas a usar para seguir adelante en momentos en los que te quieres rendir?



# ENCUENTRO

¿Cuáles son las semillas que voy a plantar en 2024?

Primero que nada responde a esta pregunta: **¿cómo me quiero sentir** en este 2024?



¿Cuáles son mis expectativas del 2024 y cómo recibo este nuevo año?

# SIEMBRA

1. Escribe cuáles son tus propósitos/sueños para 2024
2. Las acciones necesarias para hacerlos realidad

Y más allá de las acciones piensa en lo que se requiere de ti para lograr estas metas, las renunciadas, tomas de conciencia, empoderamiento, merecimiento. Ábrete a recibir una nueva vida y forma de ser,

## PROPÓSITOS

Diversión, creatividad, viajes

## ACCIONES

Health and Wellness (nutrición, workout)



Espiritualidad (journaling, meditación)

Finanzas

Pareja

Vida social y familia

Carrera/Negocio

Otros

# Manifestación 2024 ✨

¿Cuál es tu sueño(s) más grande?

Este espacio es para que pongas por escrito algo que tú no puedes/sabes cómo hacer realidad y que deseas con todo tu ser.



Aquí vamos a dar espacio a lo divino, vamos a ceder el control y a poner el corazón. En esta sección nuestra única tarea es darnos permiso de creer, soltar y esperar.

*Todos tus sueños están destinados a  
cumplirse si tú lo eliges así.*

*Gracias*

*Clau Pardo*

Heath Coach Creativa

@wellnessclau