

ESTE

2025

Volvete el Líder
de tu vida

Es hora de planear tu 2025

Es momento de centrarse en lo que es *realmente* más importante durante tus próximos 12 meses, para que este 2025 cumplas con vos, con tus sueños y tus metas.

Este cuaderno esta diseñado para que puedas tener claridad sobre lo que querés lograr, y empoderarte para crear el próximo capítulo de tu vida.

Lo que no se planifica, se deja librado al azar. Las personas más exitosas no permiten que su vida sea dirigida por la suerte; se plantean objetivos, se ponen metas y plazos para cumplirlas, y de esta forma avanzan.

Tómate el tiempo de planificar el próximo capítulo de tu vida.

Líder de tu vida

Te preguntaste alguna vez si estás viviendo la vida que realmente querés?

Ser el líder de tu vida:

Es dirigir tu camino desde adentro.

Es ser el creador consciente de tu realidad.

Es escuchar tu voz interna, saber quién sos y qué querés, y tener el coraje de tomar decisiones para acercarte a tus metas.

Cuando liderás desde adentro, dejás de esperar que las circunstancias cambien y **TOMÁS ACCIÓN PARA CREAR VOS EL CAMBIO.**

Escucharte, tomar decisiones conscientes, mantener tu compromiso y actuar con determinación y perseverancia son claves para avanzar hacia tus metas.

EL PRIMER PASO PARA LOGRAR ALGO, ES DARTE EL PERMISO DE IMAGINARLO. TODO ARRANCA CON DARTE PERMISO VOS MISMO.

**NO PIENSES NO PUEDO,
PENSÁ CÓMO PUEDO.**

¡Empezá a liderar tu vida ESTE 2025!

pero, PRIMERO LO PRIMERO ...

Antes de enfocarnos en el futuro, es clave evaluar el presente, saber dónde estamos parados nos permite tener una mirada más realista sobre lo que necesitamos hacer para dar un primer paso.

Así que, como primer punto, vamos a hacernos preguntas que nos ayuden a hacer un estado de la cuestión.

No tengas miedo de examinarte, seguro que encontrarás un montón de cosas que lograste y pasaste por alto y otro montón por las cuales estar agradecido.

En la próxima página hay preguntas para orientarte.

Buscate un lugar cómodo y tranquilo, agarrá cuaderno y lápiz, y anotá todo, así tu YO del futuro puede tener registro de cuánto avanzaste!



Preguntas de guía para saber dónde estamos parados

¿Qué sí te está funcionando en este momento?

¿Qué no te está funcionando?

¿Por qué cosas estarías dispuesto a hacer el trabajo necesario para tener un cambio en tu vida?



Para el Balance 2024 te recomiendo que pienses mes a mes, o agarres el celular y mires fotos que te ayuden a recordar!

Hacete las preguntas pensando en los distintas áreas de tu vida:

Vos mismo, tus relaciones, amor, tu carrera, tus hobbies, salud y bienestar, dinero, diversión, espiritualidad, deportes.

BALANCE 2024

¿Cuáles fueron los momentos destacados del 2024?

¿Cuáles fueron los momentos más difíciles del 2024?

¿Qué cosas aprendiste en el 2024?

¿Qué cosas que hiciste te gustaría continuar o querrías tener/hacer más?

¿Qué cosas te gustaría que no pasen al próximo año o querrías tener/hacer menos?

¿De qué estás agradecido?

¿De qué estás orgulloso?



Acordate de anotar todo en un cuaderno para que puedas ver tus avances el año que viene, y de repasar los distintas áreas de tu vida:

Vos mismo, tus relaciones, amor, tu carrera, tus hobbies, salud y bienestar, dinero, diversión, espiritualidad, deportes.

¡AHORA SÍ!

Es hora de planificar tu

2025

1.SACA TODO SIN CENSURA

En este primer paso, escribí TODO lo que deseás lograr, hacer o experimentar durante los próximos 12 meses. Tené en cuenta que TODO ES POSIBLE si se trabaja, así que no te limites. ¿Cuáles son tus sueños? Esos que no te animás a decir en voz alta pero que te hacen latir el corazón de solo pensarlos, incluílos, es hora de ir por todo.

¡La primera clave es que no te censes!

No te detengas y pienses: "¿¡Cómo se supone que puedo lograr esto!?!"
Solo escribílo.

La segunda clave es que seas lo más específico posible.

¿Querés viajar? ¿A dónde, con quién, cuándo y cuánto tiempo? ¿Dónde vas a dormir, qué querés hacer una vez que estés allá? Y así con todo, se extremadamente específico.

Dale, escribí esos sueños, pensá en grande, no te censes y sé específico.

¿QUÉ QUERÉS CREAR EN TU VIDA EN EL 2025?

SUEÑOS



UN SUEÑO es aspiracional, es un deseo que te marca el norte. Es ese pensamiento que te genera mariposas y adrenalina, que te entusiasma y te llena de energía. El sueño sirve para saber qué cosas nos motivan, qué queremos. Un sueño tiene que ser **GRANDE**.

Tus sueños importan, cumplirlos te va a hacer sentir 1.000.000 de veces mejor que ignorarlos, y es tu responsabilidad ir por ellos. Cuando vamos tras nuestros sueños nos sentimos encendidos, inspirados, y cuando nos los negamos, somos miserables.

Si no vas detrás de tus sueños, probablemente tengas una vida poco feliz. No está bien ser pequeño, bloquear tu potencial, convencerte de que te tocó una vida mediocre. Si no sabés cuáles son, es hora de ir para adentro, escucharte y encontrarlos. **¿Qué sería mágico para vos? Permitite reclamarlo.**

Date el permiso de soñar y de cumplirlo, los sueños son algo serio, dejá de negarlos.

Soñá en grande para empezar un nuevo capítulo en tu vida.

METAS

UN OBJETIVO O META, en cambio, es cada paso que tenemos que dar para ir por esos sueños.

Los objetivos son prácticos, medibles, llevan plazos o fechas para ser alcanzados, y lo más importante de todo, es que **son eso que nos da mucha pereza hacer**, pero que si no lo hacemos, nunca vamos a alcanzar nuestros sueños. Un objetivo tiene que ser ambicioso pero **ALCANZABLE**.

A los grandes sueños hay que bajarlos a pequeñas metas realizables, cuanto más grande el sueño, más numerosas y pequeñas las metas que hay que hacer. Las metas son específicas, cuánto más específicas y medibles, más fácil es cumplirlas.

Mientras que el sueño te hace sentir que volás, los objetivos suelen ser tediosos y requieren esfuerzo, pero sin ellos no logramos los sueños.

La clave es tener siempre presente que hay que atravesar la resistencia de hacer cosas más aburridas para lograr las más interesantes.

Te dejo un ejemplo ilustrativo de mi vida: Mi sueño este 2024 era lanzarme como coach, pero me daba mucha vergüenza grabar videos. Me obligué día a día a escribir guiones y armar el trípode para grabarme, el primer reel lo grabé como 20 veces, el segundo ya lo logré en 10 grabaciones y desde ahí, grabo una sola vez o como mucho dos, y superé la vergüenza con la práctica. TODO ES CUESTIÓN DE FORZARSE A SALIR DE LA ZONA DE CONFORT, al principio cuesta pero después fluye!

¿Cuál es ese gran sueño que te guía este 2025?

¿Qué querés cambiar en tu vida en el 2025?

¿En quién quiero convertirme este 2025?

¿Qué sería mágico lograr que ocurriera?

El Dr. Elliot Berkman, del Centro de Neurociencia Traslacional de la Universidad de Oregón, ha logrado una de las definiciones más aceptadas de lo que es una meta:

Una meta es cualquier resultado deseado, que no sucedería sin tu acción intencional.

Resultado DESEADO que necesita de una acción intencional, es decir que **no sucedería sin que VOS HAGAS ALGO.**

¿Qué grandes objetivos podés trazarte para cumplir tus sueños este año?

Cuál es tu meta principal este 2025?

¿Por qué es importante para vos lograrla?

¿Qué otras metas tenés en claro que te gustaría conseguir este 2025?

Te pido que pienses en cada área de tu vida:

Vos mismo, tus relaciones, amor, tu carrera, tus hobbies, salud y bienestar, dinero, diversión, espiritualidad, deportes.

Acordate de ser siempre lo más específico posible.

Ahora, para cada meta que te propongas lograr, te pido que te hagas las siguientes preguntas y las respondas en papel.

¿Podés tratar de definirla de manera en que sea realista y alcanzable para vos este año?

¿Para cuándo vas a alcanzarla?

¿Cómo vas a saber que la alcanzaste?

Tip SUPER IMPORTANTE:

LO QUE NO ESTÁ PROGRAMADO, NO ES REAL.

Así que a poner fecha a todo:

¿Para cuándo vas a alcanzar esa meta?

Dicen además, que si te proponés hacer algo en tres meses o en tres días, es lo mismo, lo vas a hacer en el tiempo que te lo propusiste.

Y AHORA UN DESAFÍO:

¿Qué podés hacer en los próximos cinco minutos para dar el primer paso en alguna de las metas que escribiste?

SI NO ESTÁ PROGRAMADO, NO SUCEDE

MI PLANIFICADOR ANUAL DE SUEÑOS Y METAS

Enero

Febrero

Marzo

Abril

Mayo

Junio

Julio

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre

ESTAR ALINEADOS

Estar alineados significa buscar que nuestras vidas sean coherentes, lo que quiero, lo que pienso, lo que digo y lo que hago, tienen que estar en una misma línea para poder cumplir con nuestras metas.

Si, por ejemplo, mi meta principal es comer saludable, pero no me hago el tiempo de ir a hacer las compras y tener comida saludable al alcance de la mano, y en cambio tengo la despensa llena de galletitas, lo más probable es que no cumpla con mi objetivo. **Es clave sacar de mi vida todo aquello que no me ayuda a lograr mis metas, y poner energía en aquello que sí.**

¿En quién tendrás que convertirte para hacer realidad este objetivo o este proyecto? En otras palabras: ¿Qué hábitos, habilidades o rasgos de carácter necesitarás desarrollar para que esto cobre vida? Ser coherente, vivir lo más alineados posible, es la única forma de ser exitoso, así que tomá nota de todos los ajustes que necesitás hacer, y **HACELOS.**

Menos redes sociales, menos salidas, levantarte más temprano, anotarte en un curso aburrido que te va a dar herramientas, sacar a ciertas personas de tu vida, puede que los ajustes sean difíciles, pero **HACELOS DE TODAS FORMAS.**

Lo que decido hacer, lo hago y en el menor tiempo posible, esa es la forma de cambiar y avanzar. Aplica para todas las áreas de tu vida.



Recapitulando



1

Agarrá cuaderno y lápiz.

Hacé un estado de situación actual.

Incluí el balance 2024.

2

Hacé una bajada *SIN CENSURA* de todas las cosas que soñás y deseás alcanzar, sin juzgar si son posibles o no. Simplemente anotalas.

Se específico, cuánto más detalle, más factible que lo logres.

3

Escribí tus sueños más importantes, y a continuación, bajalo a objetivos concretos, alcanzables y medibles para lograrlo.

También agregá que cosas tenes que sacar y cuáles sumar para ser exitoso.

Anotá las metas más importantes del año, poneles fecha, y decidí cómo vas a saber que las lograste.

Ahora, ¿qué acción fácil podés hacer en los próximos **cinco minutos** para empezar?

¿Y si el 2025 fuera el año en que finalmente
cumplís CON VOS?

PREGUNTATE QUÉ QUERÉS LOGRAR
y si te decís que no sabés, es porque estás
desconectado, porque en el fondo sí sabés.
¿qué pedirías si tuvieras una varita mágica?

Date el permiso de **soñar en grande.**

Enfocate en dónde querés estar,
en lugar de enfocarte en tus miedos.

¿Cuál es la decisión que tenes que tomar para
lograr las cosas que tanto querés y merecés?

Hace un plan de acción, qué cambios tenés que
hacer? Cualés son los pasos que tenés que dar?
Cuál sería el primer paso, el más chiquito?

ANDA Y HACELO

**SOS EL PROYECTO MÁS IMPORTANTE
DE TU VIDA.**

ASÍ ES COMO SE LOGRAN LOS SUEÑOS.
CON PLANIFICACIÓN, CON CONFIANZA EN VOS,
TODO ES POSIBLE.

¡Te merecés que el 2025 sea el mejor
año de todos!

Tenés lo que necesitás para lograrlo, todo
empieza por vos,
las personas logran lo que se permiten lograr
empezá a trabajar en tu interior!
comprometerte con vos mismo

Repetí conmigo:

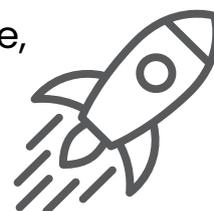
Yo tengo el poder de cambiar mi vida.

No hay nadie como vos en todo el mundo, por eso hay cosas que sólo vos podés crear y lograr, y cuando lo hagas, será lo mejor que pudiste hacer con tu vida. Y si no sabés cómo, si te falta apoyo, buscá ayuda, pero NO PONGAS EXCUSAS, NO TE DETENGAS!

Tu mejor vida te espera del otro lado del miedo y de la vergüenza, tenés el coraje que hace falta para atravesarlos y hacer los cambios necesarios.

Mis mejores deseos para este inicio de año,

Siempre animándote,
Tu coach, Aixa



pd: te quiero contar que lancé mi curso de

PRODUCTIVIDAD EXPONENCIAL PARA LOGRAR METAS IMPOSIBLES EN TIEMPO RECORD

Todo lo que estudié, leí, los cursos que hice con los coaches internacionales más reconocidos, lo uní para crear este curso. Es la suma de estrategias de desbloqueo combinadas con las mejores herramientas de productividad, y el secreto es que que separadas no funcionan pero **juntas cambian tu vida.**

Vas a crear un plan de vida a largo plazo, bajarlo a metas alcanzables, entender tu mente para desbloquear las creencias que te limitan y dejar de procrastinar, vencer los miedos, volverte antigragil para superar todos los obstáculos, aprender a priorizar y gestionar tu tiempo, y como construir hábitos y cambiar tu vida a través de una mentalidad de expansión continua.

Son 8 módulos que suman unas 3 horas, divididos en 41 mini videos de cinco minutos cada uno, más una meditación guiada para que hagas todas las mañanas, más una visualización a veinte años para que armes el mejor plan de tu vida, más un descargable con los pasos para lograr tus metas.

para más info:

[**HACÉ CLICK ACÁ**](#)