



AGENDA  
**2022**



# Índice

## ¡Bienvenido 2022!

- Instrucciones y tutoriales
- Todo inicia
- Calendario anual

## Enero

- Control de hábitos
- Cuadrante de prioridades
- Calendario mensual
- Planea con propósito
- Presupuesto mensual
- Día a día



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



# Haz que valga LA PENA

Más que una agenda, es un proyecto de vida, diseñado cuidadosamente y con amor para:

1

Darte herramientas para crear una vida que *te haga sentir en balance.*

2

Ayudarte a tener *paz mental y claridad sobre tus sueños* y el camino a seguir para conseguirlos.



3

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB  
Darte una estructura para *dominar tu tiempo* como clave para conseguir cada una de tus metas.

4

Darte un espacio en donde puedas tener todas las áreas clave e importantes de tu vida para *construir ladrillo a ladrillo la vida que te encante.*



En esta agenda encontrarás retos que te impulsen a dar ese pasito extra, hojas blanco para personalizar tu agenda a tu estilo de vida y muchas recomendaciones de recursos extras para lograr 12 meses que VALGAN LA PENA.

**Vuélvete Familia cercana.** Síguenos, compártenos tu historia y tu progreso en tu red social favorita. ¿Cuál es la tuya?



@Mapeatusueños

OREM México

OREM México

@orem\_méxico

@oremx

Cualquier duda, escríbenos a:

[hola@orem.com.mx](mailto:hola@orem.com.mx)

SERÁ UN PLACER APOYARTE.

## APROVECHA TU agenda digital al máximo

1. Descarga tu agenda en goodnotes

Visita nuestro canal de youtube para que puedas ver los tutoriales que grabamos especialmente para ti y jsácale el mayor provecho a tu agenda!

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB





TODO  
inicia contigo,



CON TUS **decisiones**,  
CON TUS **valores**,  
CON TUS **hábitos**,  
CON TUS **SUEÑOS...**

Haz que valga  
la pena



QR'S CON INFORMACIÓN DE VALOR  
& RECURSOS que podrás necesitar  
A LO LARGO DE TUS 365 DÍAS



Conoce las playlist que  
hemos creado para ti en  
el Spotify OREM



Curso "Crea una guía de sueños  
que te ayude a materializar cada  
uno de tus sueños"



Blog de OREM

Haz clic en los QRs para visitar  
nuestro contenido adicional





# MI VIDA se verá así en 12 meses

Mis recomendaciones para lograr una "guía de sueños" que sea coherente con tus sueños, valores y contigo son:

- Tómate el tiempo de llenar tu "Todo inicia" con calma y consciencia.
- Dedica un tiempo y lugar específico a esta tarea.
- Crea un ambiente que te inspire y te emocione.
- Utiliza tantos recursos visuales como consideres necesarios.
- Si es posible, crea tu "guía de sueños" en grande también y ponla en un lugar que veas a diario en cuanto te despiertas.
- Llevar tu vision board en tu celular también es ideal, entre más conectada estés con tus sueños, más fácil será para tu mente ayudarte a crear el camino correcto a seguir.

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB





### MINI RETO DEL MES:

Diseña tu guía de sueños (vision board), ponle intención y dirección a tu año.

### Mantra:

Aprendimos en los últimos 2 años, que la vida es a corto plazo. Por eso, hoy decido vivirla **INTENSAMENTE DÍA A DÍA.**

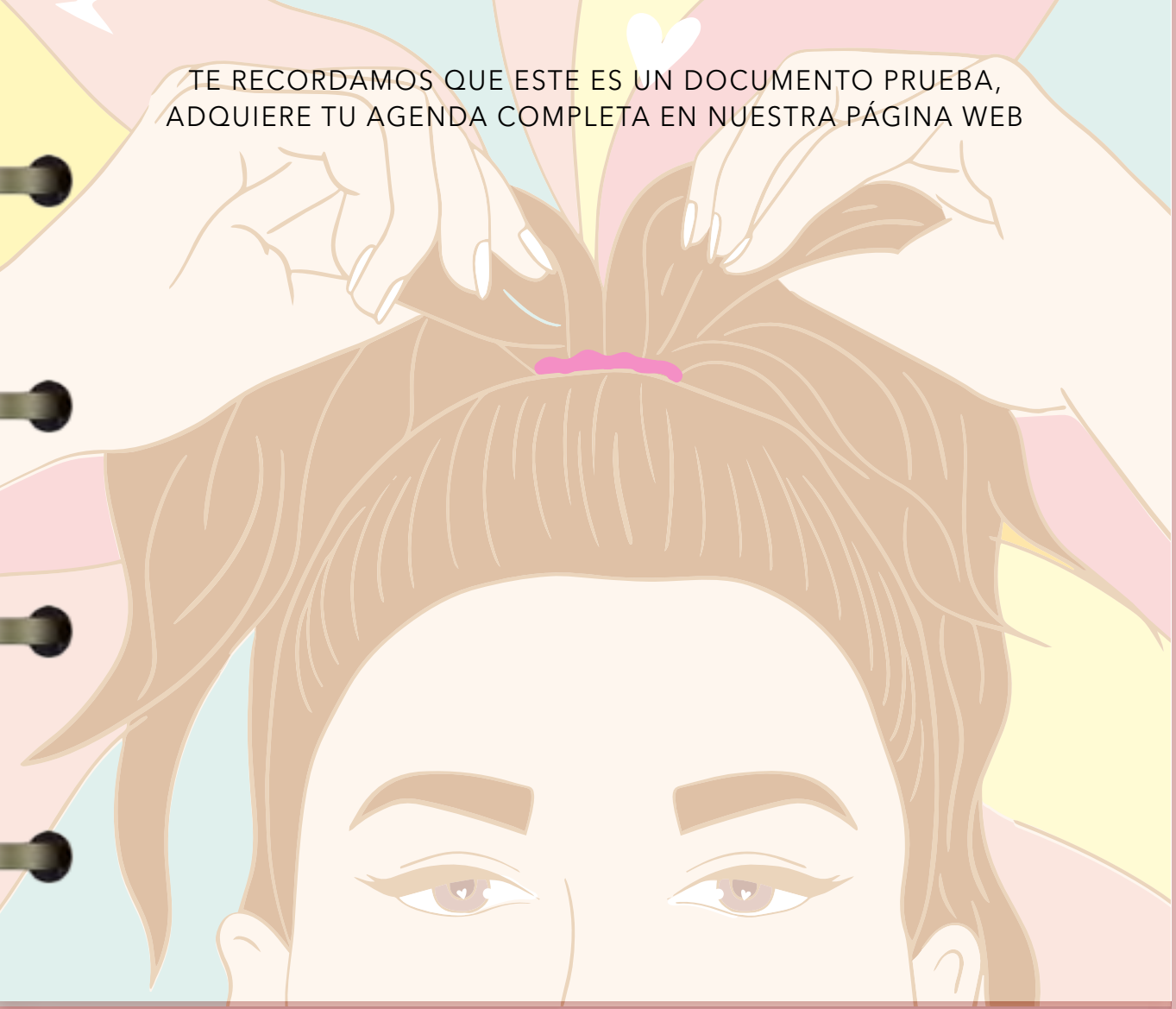
¡Estoy decidida!

Cerrar

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

## ENERO

LU	MA	MI	JU	VI	SÁ	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



# CONTROL de hábitos

mes: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

¿Cómo estos hábitos están relacionados en ayudarte a convertirte en la persona que quieres ser?

1% diario es mejor que 100% al inicio y 0% al final.  
¿Cuáles van a ser tus primeros pasos para lograr estos hábitos?

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

## Cuadrante de PRIORIDADES



IMPORTANTE

URGENTE

NO URGENTE

NO IMPORTANTE

La vida es inesperada y el mundo acelerado, No te estreses cuando tengas prioridades de este tipo.

El cuadrante ideal y en donde te gustaría estar la mayor parte del tiempo.

Dejéalo. Busca la manera de automatizar.

Una vez al año, no hace daño.







TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

# Enero "2022"

-NOTAS-

## PRIORIDADES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
PERSONAL	1 👉	2 👉	3 👉
PROFESIONAL	4 👉	5 👉	6 👉
SOCIAL	7 👉	8 👉	9 👉
IMPULSO o Motivación del mes:	10 👉	11 👉	12 👉
Libro y/o curso del mes:	13 👉	14 👉	15 👉
	16 👉	17 👉	18 👉
	19 👉	20 👉	21 👉
	22 👉	23 👉	24 👉
	25 👉	26 👉	27 👉
	28 👉	29 👉	30 👉
	31 👉	👉	👉



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

ENERO

PROYECTOS PERSONALES:	FECHA:	PROYECTOS PROFESIONALES:	FECHA:

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2
3 👉	4 👉	5 Año nuevo 👉	6 👉
7 👉	8 Día de Reyes 👉	9 👉	10 👉
11 👉	12 👉	13 👉	14 👉
15 👉	16 👉	17 👉	18 👉
19 👉	20 👉	21 👉	22 👉
23 👉	24 👉	25 👉	26 👉
27 👉	28 👉	29 👉	30 👉
31 👉			

# Planea con PROPÓSITO

tus metas del mes:

METAS DEL MES:

- 
- 
- 

¿A qué te comprometes para lograr estas metas?  
(Precio a pagar)

Empty box for commitments.

¿Por qué es importante para ti alcanzar estas metas?

Empty box for importance.

Metas anuales con las que se conectan

MANTRA DEL MES:

MANTRA DEL MES:

COMPROMISO MENSUAL:  
¿Qué voy a hacer este mes para aumentar mi amor propio?



## PLAN DE ACCIÓN

Escribe las actividades que serán **CLAVE** en cada una de tus semanas para alcanzar tus metas mensuales

SEMANA 1

Del 3 al 9

Empty box for Week 1 activities.

SEMANA 2

Del 10 al 16

Empty box for Week 2 activities.

SEMANA 3

Del 17 al 23

Empty box for Week 3 activities.

SEMANA 4

Del 24 al 30

Empty box for Week 4 activities.



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

# Presupuesto Mensual:



OBJETIVOS FINANCIEROS:

① _____	<input type="checkbox"/>
② _____	<input type="checkbox"/>
③ _____	<input type="checkbox"/>

Con cuáles de tus metas anuales se conectan estos objetivos financieros.

INGRESOS		
CONCEPTO	FECHA	TOTAL
		\$
		\$
		\$
		\$
		\$
		\$
		\$
		\$
		\$
TOTAL:		\$

GASTOS FIJOS			
CONCEPTO	FECHA	TOTAL	MÉTODO DE PAGO
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
TOTAL:		\$	



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

GASTOS VARIABLES			
CONCEPTO	FECHA	TOTAL	MÉTODO DE PAGO
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
		\$	
TOTAL:		\$	

Hojas adicionales de gastos

TOTAL		
INGRESOS	GASTOS	AHORRO

### ANÁLISIS FINANCIERO DE TU MES

¿Qué hiciste bien financieramente en este mes?

¿Qué puedes mejorar financieramente para el siguiente?



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

# ENERO

## ENFOQUES de la semana

**PERSONAL:**

**PROFESIONAL**

**SOCIAL**

Nuevos comienzos  
nuevas oportunidades  
**¡AQUÍ VAMOS!**

recompensa  
de la semana

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

PLAS CON:	PLAS CON:	PLAS CON:
6:00	6:00	6:00
6:30	6:30	6:30
7:00	7:00	7:00
7:30	7:30	7:30
8:00	8:00	8:00
8:30	8:30	8:30
9:00	9:00	9:00
9:30	9:30	9:30
10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00

ESTA SEMANA ME SIENTO ORGULLOSA POR:

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



ENERO

JUEVES 30

VIERNES 31

SÁBADO 01

DOMINGO 02

PLAS CON:	PLAS CON:	PLAS CON:	PLAS CON:
6:00	6:00	6:00	6:00
6:30	6:30	6:30	6:30
7:00	7:00	7:00	7:00
7:30	7:30	7:30	7:30
8:00	8:00	8:00	8:00
8:30	8:30	8:30	8:30
9:00	9:00	9:00	9:00
9:30	9:30	9:30	9:30
10:00	10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00	22:00

¡No olvides hidratarte!



A ESTA SEMANA LE PONGO:



Meta:  
2 a 3lt diarios

LA SIGUIENTE SEMANA VOY A TRABAJAR EN:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

# ENERO

## ENFOQUES de la semana

**PERSONAL:**

**PROFESIONAL**

**SOCIAL**

No es fácil encontrar tu camino pero cuando lo encuentras vale todo el tiempo Y **ESFUERZO** del pasado

recompensa de la semana

ESTA SEMANA ME SIENTO **ORGULLOSA** POR:

	LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05
6:00			
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



ENERO

# JUEVES 06 VIERNES 07 SÁBADO 08 DOMINGO 09

	JUEVES 06	VIERNES 07	SÁBADO 08	DOMINGO 09
6:00				
6:30				
7:00				
7:30				
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

¡No olvides hidratarte!

L M Mi J V S D

A ESTA SEMANA LE PONGO:

★ ★ ★ ★ ★

Meta: 2 a 3lt diarios

LA SIGUIENTE SEMANA VOY A TRABAJAR EN:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

# ENERO

## ENFOQUES de la semana

**PERSONAL:**

**PROFESIONAL**

**SOCIAL**

Los sueños se construyen CON TRABAJO Y DEDICACIÓN

recompensa de la semana

	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12
6:00			
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

ESTA SEMANA ME SIENTO ORGULLOSA POR:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ENERO

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

	JUEVES 13	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 16
6:00				
6:30				
7:00				
7:30				
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

¡No olvides hidratarte!

Meta: 2 a 3lt diarios

L M Mi J V S D

A ESTA SEMANA LE PONGO:

☆☆☆☆☆

LA SIGUIENTE SEMANA VOY A TRABAJAR EN:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

# ENERO

## ENFOQUES de la semana

**PERSONAL:**

**PROFESIONAL**

**SOCIAL**

¿Te preocupas del que dirán?  
*Re-la-ja-te,*  
No puedes complacer  
**AL MUNDO ENTERO**

*recompensa*  
de la **semana**

	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19
6:00			
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

ESTA SEMANA ME SIENTO **ORGULLOSA** POR:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ENERO

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
6:00				
6:30				
7:00				
7:30				
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

¡No olvides hidratarte!

Meta: 2 a 3lt diarios

L M Mi J V S D

A ESTA SEMANA LE PONGO:

☆☆☆☆

LA SIGUIENTE SEMANA VOY A TRABAJAR EN:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB

# ENERO

## ENFOQUES de la semana

### PERSONAL:

### PROFESIONAL:

### SOCIAL:

Tu alma necesita **LLUVIA (lágrimas)** para crecer

recompensa de la semana

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26
6:00			
6:30			
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

ESTA SEMANA ME SIENTO ORGULLOSA POR:

TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA, ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB



	JUEVES 7	VIERNES 28	SÁBADO 9	DOMINGO 30
6:00				
6:30				
7:00				
7:30				
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

¡No olvides hidratarte!  
L M Mi J V S D

A ESTA SEMANA LE PONGO:



Meta: 2 a 3lt diarios

LA SIGUIENTE SEMANA VOY A TRABAJAR EN:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





TE RECORDAMOS QUE ESTE ES UN DOCUMENTO PRUEBA,  
ADQUIERE TU AGENDA COMPLETA EN NUESTRA PÁGINA WEB