

## REPASO ANUAL DEL 2018 Y GUIA PARA HACER TU PREVISION DEL 2019. Y CREAR TU VIDA IDEAL.



### LIFE MOTIVATION LIVE COACHING BLOG

Parece increíble pero hemos llegado al final del 2018 Y antes de adentrarnos completamente en el 2019. Estos primeros días del nuevo año, son perfectos para hacer una revisión anual de todo lo que hicimos en el 2018. Las metas que logramos como aquellas que se nos quedaron a medias o esas que abandonamos por pereza o porque no nos parecieron tan importantes. Y como no también estos días son perfectos para hacer previsiones de futuro y definir de forma clara las nuevas metas que queremos conseguir en el 2019. Por eso he creado esta plantilla de tareas para ti. A través de estos ejercicios te guiare para que definir tus objetivos y metas sea sencillo y eficaz. Ha lo largo de mi vida me he dado cuenta de que a la mayoría de los seres humanos nos cuesta hablar con nosotros mismos de tú a tú. Por eso cada año actualizo esta guía

Copyright ©2018 lifemotivationlive. Carmen Saint Omer. Todos los derechos reservados. Consigue, más textos GRATUITOS  
[lifemotivationlive.wordpress.com](http://lifemotivationlive.wordpress.com)

de reflexión para que hables contigo misma como si lo hicieras con una persona de confianza. En este caso esa persona de confianza eres tu misma.

## **UNA OPORTUNIDAD PARA HACER UNA REFLEXION DE INTENCIONES PARA ESTE 2018. Y CONVERTIR TUS DESEOS EN ACCIONES Y ESTOS EN HECHOS.**

Cuando yo misma termine estos ejercicios me he di cuenta que habían sido muy útiles a la hora de clarificar lo que quería conseguir en este nuevo año. Y sobre todo aquello que no deseo en mi vida o simplemente quiero y eliminar de ella. Me han enseñado a diseñar la vida que quiero vivir, mi vida ideal. Que no consiste en soñar con casarme con un hombre rico o convertirme de la noche a la mañana en una estrella del rock. Pero si en trabajar para conseguir lo que quiero, y eso significa invertir tiempo en conseguir mis metas. Y algo que debes recordar nunca es tarde para construir tu vida ideal.

## **QUE NECESITAS PARA HACER TU REPASO ANUAL DEL 2018 Y LAS PREVISIONES PARA EL 2019:**

- Un momento tranquilo (al menos 2 horas)
- Una agenda, un blog de notas y un bolígrafo.
- Un ordenador o una página en blanco si prefieres teclear tus notas.

Es posible que también quieras poner tus reflexiones en tu blog personal, para poder revisar tus notas como recordatorio durante el año que entra. Si vas a poner estas reflexiones en tu blog, nos gustaría que pusieras en nuestro blog [lifemotivationlive](#) el link a estas reflexiones para todos pudieran leerlas.

## REPASO Y REFLEXIONES DEL 2018

Esta primera parte es muy importante porque tenemos que refrescar nuestra memoria sobre los que hemos hecho en el 2018, por lo que te recomiendo que te tomes al menos 1 hora para rellenar las preguntas que se plantean abajo. Ya que es posible que después de tanto tiempo te cueste recordar alguno hechos. Pero esforzándote y tomando tú tiempo te acordaras. Porque este proceso te ayudara a planear un increíble 2018.

## QUE SUCESOS Y LOGROS QUIERO RECORDAR DEL 2018.

1-¿De qué logros estoy más orgulloso de haber conseguido este año?

2-¿Cual es la lección más valiosa que he aprendido este año?

3-¿Cuál ha sido el mejor libro, blog, canción, película, o restaurante que has descubierto este año?

4- ¿Cuál ha sido el mejor lugar o país que he visitado?

5-¿Cuál ha sido el mejor recuerdo del 2017?

Copyright ©2018 lifemotivationlive. Carmen Saint Omer. Todos los derechos reservados. Consigue, más textos GRATUITOS  
lifemotivationlive.wordpress.com

## **QUE ES LO QUIERO DEJAR ATRAS ESTE 2018**

1-¿Cuál ha sido el objetivo en el que he progresado menos?

2-¿Qué oportunidad he perdido este año, por miedo, duda o por posponerlo?

3-¿Que errores he cometido este año?

4-¿Que promesas me he roto a mi misma y a otras personas?

5-¿Que es lo quiero dejar de hacer el 2018?

**PREVISION DEL 2019. VISUALIZA TU IDEAL DE VIDA  
PARA ESTE AÑO.**

## **QUE COSAS O PERSONAS QUIERO ATRAER A MI VIDA ESTE 2019**

---

-1¿Que más me merezco en este 2019?

2-¿Quienes quiero atraer a mi vida?

3-¿Que nueva experiencia quiero en mi vida?

4-¿Que nuevos lugares, ciudades, pueblos, países quiero visitar este 2019?

5-¿Que quiero tachar de mi lista este 2019?

Copyright ©2018 lifemotivationlive. Carmen Saint Omer. Todos los derechos reservados. Consigue, más textos GRATUITOS  
[lifemotivationlive.wordpress.com](http://lifemotivationlive.wordpress.com)

## COMO QUIERO QUE MI VIDA SEA ESTE 2019

1-¿Cuales son los tres objetivos que más deseo conseguir en el 2019?

2-¿Que parte de mi vida quiero prestarle más atención?

3-¿Que nueva actividad o comportamiento quiero empezar hacer este 2019?

4- Que quiero aprender en 2019?

5-¿Que tema, palabra frase es la que mejor describiría lo que quiero experimentar en el 2019?

## **AGRADECIMIENTOS**

Esta reflexión del año y su revisión está inspirada en el texto de Anual review/preview guide 2014/2015 de Rosetta Thurman creadora del blog y web happyblackwoman a quien respeto y admiro profundamente y cuyas ideas me inspiran y me ayudan a conseguir mi vida ideal. Para más información sobre su blog visita este enlace: [happyblackwoman.com](http://happyblackwoman.com)

## **DISPONIBLES YA: MIS LIBROS DE FICCIÓN Y MOTIVACIÓN.**

Recuerda que también puedes comprar Mis libros de ficción en formato digital o libro en google play book, Amazon y Gumroad(PDF). Te dejo el listado de mis libros de ficción al final del texto Que mejor forma de empezar el año que con una buena lectura y además a buen precio. Puedes encontrar todos los enlaces para la compra del LIBROS, en el Blog Lifemotivationlive coaching [wordpress.com](http://wordpress.com) o [www.curlymangue.com](http://www.curlymangue.com) en la sección LIBROS.

Disponibles en amazon, google play, gunroad

Adicción (saga vampirica). Disponible en lectura wattpad

La inspectora Carter (un verano de sudor y muerte)

Libera tu mente (diario de autorreflexión) motivación

Recetas caseras para el cabello natural.

El amo de la plantación

La última frígida.

Vudú. Relatos de una sombra sobre el puente de Brooklyn

Para más información contacta conmigo a través de blogs, facebook, twitter o email.

Todos los libros mencionados están disponibles en amazon.

Copyright ©2018 lifemotivationlive. Carmen Saint Omer. Todos los derechos reservados. Consigue, más textos GRATUITOS  
[lifemotivationlive.wordpress.com](http://lifemotivationlive.wordpress.com)



En estos libros encontrarás herramientas que te ayudaran a organizar tu nueva vida. Disponibles en amazon: kindle o en tapa blanda.

Muchas gracias por seguir creyendo en mi y en mi apuesta por ayudar y motivar a los demás. Sinceramente creo que cuando se te enseña, que eres importante, valioso, amado. Es más fácil que aprendas amarte y como nó, aceptar que eres capaz de alcanzar el éxito. Porque te mereces ambas cosas y por eso trabajas para conseguirlas.

Copyright ©2018 lifemotivationlive. Carmen Saint Omer. Todos los derechos reservados. Consigue, más textos GRATUITOS  
[lifemotivationlive.wordpress.com](http://lifemotivationlive.wordpress.com)