

NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Mi plan de 5 años para

20 a 20





## NOTAS

---

Este cuaderno le guiará a la hora de decidir dónde quiere estar de aquí a cinco años y a definir los objetivos necesarios para conseguirlo. El cuaderno está pensado para ayudarle a planificar los próximos cinco años de su vida, de modo que pueda trabajar áreas concretas, establecer prioridades y determinar qué aptitudes nuevas quiere desarrollar y qué aspectos desea mejorar.

Los planes de cinco años son especialmente útiles si va a dar un paso que implique un cambio grande en su vida, como por ejemplo:

- Ir a la universidad o hacer un posgrado
- Empezar un nuevo trabajo o trayectoria profesional
- Jubilarse
- Comprar su primera casa
- Hacer un cambio importante en su situación familiar (como casarse o tener un hijo)

Sea cual sea su meta, este cuaderno le guiará paso a paso durante el proceso de planificación. ¡Pase a la página siguiente para empezar!

*«Un objetivo sin plan es solo un deseo».*  
– Antoine de Saint-Exupéry

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# NOTAS

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# ÁREAS DE INTERÉS

¿Qué áreas concretas quiere desarrollar o mejorar durante los próximos cinco años? *Marque todas las que quiera.*

- Familia
- Pareja
- Amistades
- Trabajo
- Finanzas
- Salud
- Forma física
- Felicidad
- Hogar
- Creatividad
- Educación
- Ocio
- Generosidad
- Cuidado personal
- Desarrollo personal
- Viajes
- Organización
- Malos hábitos
- Equilibrio
- Vida social
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PRIORIDADES

---

En orden de prioridad, las áreas que quiero trabajar son:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

## PANORÁMICA DEL PLAN DE 5 AÑOS

---

20 \_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# PANORÁMICA DEL PLAN DE 5 AÑOS

20 \_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

Para cada área que quiera trabajar, indique su objetivo principal y los pasos necesarios para conseguirlo en cinco años.

Área que quiero trabajar:

\_\_\_\_\_

Qué quiero conseguir exactamente:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pasos para conseguir ese objetivo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Cosas que voy a empezar a hacer y a dejar de hacer para alcanzar mi objetivo:

EMPEZAR A HACER	DEJAR DE HACER
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

# PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

Para cada área que quiera trabajar, indique su objetivo principal y los pasos necesarios para conseguirlo en cinco años.

Área que quiero trabajar:

\_\_\_\_\_

Qué quiero conseguir exactamente:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pasos para conseguir ese objetivo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Cosas que voy a empezar a hacer y a dejar de hacer para alcanzar mi objetivo:

EMPEZAR A HACER	DEJAR DE HACER
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

# PANORÁMICA DEL PLAN DE 5 AÑOS

20\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# PANORÁMICA DEL PLAN DE 5 AÑOS

20 \_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

Para cada área que quiera trabajar, indique su objetivo principal y los pasos necesarios para conseguirlo en cinco años.

Área que quiero trabajar:

\_\_\_\_\_

Qué quiero conseguir exactamente:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pasos para conseguir ese objetivo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Cosas que voy a empezar a hacer y a dejar de hacer para alcanzar mi objetivo:

EMPEZAR A HACER	DEJAR DE HACER
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

# PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

Para cada área que quiera trabajar, indique su objetivo principal y los pasos necesarios para conseguirlo en cinco años.

Área que quiero trabajar:

\_\_\_\_\_

Qué quiero conseguir exactamente:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pasos para conseguir ese objetivo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Cosas que voy a empezar a hacer y a dejar de hacer para alcanzar mi objetivo:

EMPEZAR A HACER	DEJAR DE HACER
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____



# PANORÁMICA DEL PLAN DE 5 AÑOS

20 \_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

Acciones que llevar a cabo este año:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

---

Para cada área que quiera trabajar, indique su objetivo principal y los pasos necesarios para conseguirlo en cinco años.

Área que quiero trabajar:

---

Qué quiero conseguir exactamente:

---

---

Pasos para conseguir ese objetivo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Cosas que voy a empezar a hacer y a dejar de hacer para alcanzar mi objetivo:

EMPEZAR A HACER	DEJAR DE HACER
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

---

Para cada área que quiera trabajar, indique su objetivo principal y los pasos necesarios para conseguirlo en cinco años.

Área que quiero trabajar:

---

Qué quiero conseguir exactamente:

---

---

Pasos para conseguir ese objetivo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Cosas que voy a empezar a hacer y a dejar de hacer para alcanzar mi objetivo:

EMPEZAR A HACER	DEJAR DE HACER
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

---

Para cada área que quiera trabajar, indique su objetivo principal y los pasos necesarios para conseguirlo en cinco años.

Área que quiero trabajar:

---

Qué quiero conseguir exactamente:

---

---

Pasos para conseguir ese objetivo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Cosas que voy a empezar a hacer y a dejar de hacer para alcanzar mi objetivo:

EMPEZAR A HACER	DEJAR DE HACER
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

---

Para cada área que quiera trabajar, indique su objetivo principal y los pasos necesarios para conseguirlo en cinco años.

Área que quiero trabajar:

---

Qué quiero conseguir exactamente:

---

---

Pasos para conseguir ese objetivo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Cosas que voy a empezar a hacer y a dejar de hacer para alcanzar mi objetivo:

EMPEZAR A HACER	DEJAR DE HACER
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.