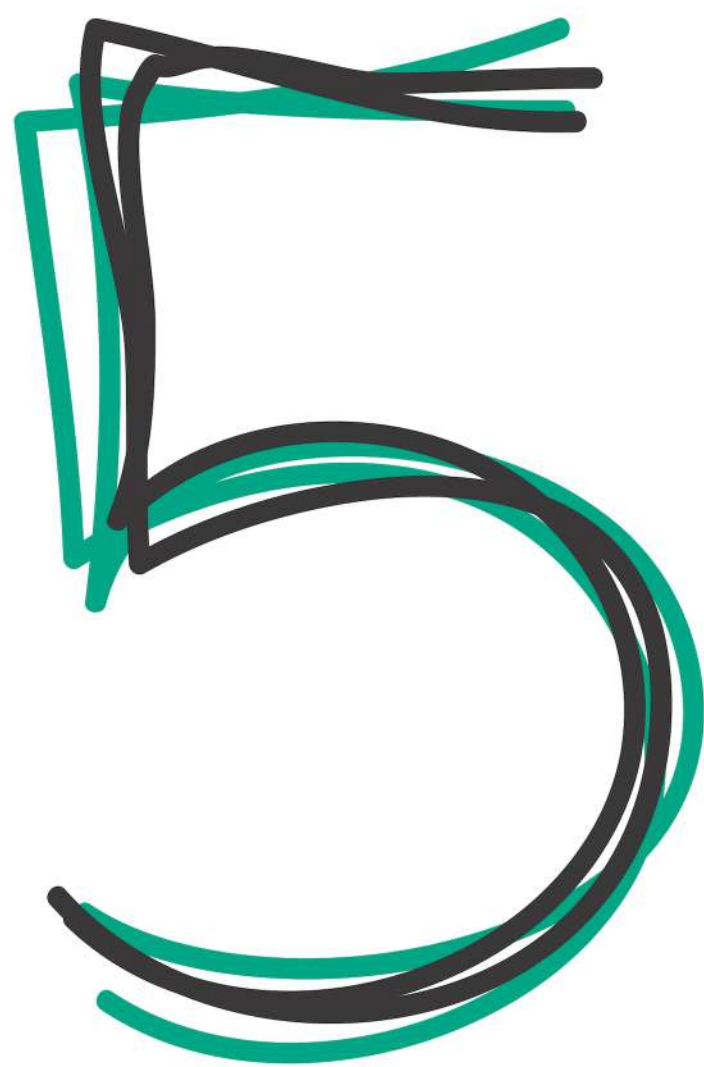
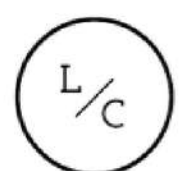


WORKBOOK GRATUITO



# PREGUNTAS CLAVE

*para cerrar el año 2022 y poner foco al 2023*



| LETICIA CODINA |

LIDERAZGO  
& COACHING<sup>®</sup>

# PARA ABRIR UN NUEVO AÑO, PRIMER DEBEMOS CERRAR EL ANTERIOR



**Hola soy Leticia [coach de gestión del tiempo y productividad]**

Mediante estas plantillas quiero que cerremos juntos el 2022 para dar la bienvenida a un 2023 cargado de TIEMPO y RESULTADOS.

No puedo regalarte más horas al día pero sí puedo asegurarte que con **ACTITUD, CONSTANCIA y PLANIFICACIÓN** podemos multiplicar resultados y sentirnos más productivos este nuevo año.

*¿Comenzamos?*



# ¿Cuál fue tu principal aprendizaje de este año?

---

L/C | LETICIA CODINA | LIDERAZGO & COACHING<sup>®</sup>



para recordar este 2023

**notas:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¿QUÉ BUSCAMOS CON LA PREGUNTA ?

Siempre es importante tener las metas profesionales y personales presentes, ya sean grandes o pequeñas, así poder trabajar para cumplirlas y celebrar haber cumplido una o más.

A veces no es posible cumplirlas todas, pero entender por qué trasforma una frustración en un aprendizaje.

Al responder esta pregunta nos obligamos a **PARAR, PENSAR y TOMAR CONCIENCIA** de que has aprendido este año.

2

# ¿De qué logros estás más satisfecho este año?

L/C | LETICIA CODINA | LIDERAZGO & COACHING®



para recordar este 2023

**notas:**

---

---

---

---

# ¿QUÉ BUSCAMOS CON LA PREGUNTA 2 ?

Vivimos con un ritmo acelerado, no tenemos tiempo de pararnos a pensar o celebrar nuestros éxitos porque nuestro día a día es absorbente.

Deja de pensar qué es suerte, casualidad o coincidencia para transformarlo en un resultado que podemos repetir este 2023.

Al responder esta pregunta nos obligamos a **PARAR, PENSAR y TOMAR CONCIENCIA** de que logros has conseguido.

3

# ¿Qué decisión más difícil has tomado este año?

L/C | LETICIA CODINA | LIDERAZGO & COACHING<sup>®</sup>

---



para recordar este 2023

**notas:**

---

---

---

---

# ¿QUÉ BUSCAMOS CON LA PREGUNTA **3** ?

Tomar decisiones con nuestro tiempo y con nuestros resultados es pasar de vivir con el piloto automático a tomar el control.

Asumir las decisiones difíciles nos ayuda a restar valor al miedo y potenciar resultados.

Al responder esta pregunta nos obligamos a **PARAR, PENSAR y TOMAR CONCIENCIA** de mis decisiones y sus resultados.



4

# ¿Cuál fue la emoción que estuvo más presente en tu día a día este año?

L/C | LETICIA CODINA | LIDERAZGO & COACHING®



para recordar este 2023

**notas:**

---

---

---

---

## ¿QUÉ BUSCAMOS CON LA PREGUNTA 4 ?

Para responder sigue tu instinto, seguro al meditarlo con calma algo llegará a tu mente, escúchate.



Si te resulta difícil, intenta pensar en cada trimestre ¿cómo te sentiste y que emoción se repite más?, satisfacción, estrés, tristeza, frustración, abundancia, felicidad.

Al responder esta pregunta nos obligamos a **PARAR, PENSAR y TOMAR CONCIENCIA** de cómo nos hemos sentido este año.

5

# ¿Qué nuevos hábitos has introducido este año y que buscas mantener el próximo año?

L/C | LETICIA CODINA | LIDERAZGO & COACHING<sup>®</sup>

		
●	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
●	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# ¿QUÉ BUSCAMOS CON LA PREGUNTA 5 ?

Los hábitos son acciones repetidas en el tiempo que se transforman en rutinas productivas o no.

Tomar conciencia y decidir si estos hábitos suman o restan a nuestro día, jornada o balance, es un ejercicio de poder.

Al responder esta pregunta nos obligamos a **PARAR, PENSAR y TOMAR CONCIENCIA** de que hábitos dominan mi tiempo y decidir si quiero o no mantenerlos.

# ¿QUÉ ESPERAS DE TU 2023 ?

## PLANIFICADOR ANUAL

1º trimestre 2023

### ENERO

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

### FEBRERO

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

### MARZO

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

### ABRIL

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

### MAYO

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

### JUNIO

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

### JULIO

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

### AGOSTO

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

### SEPTIEMBRE

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

### OCTUBRE

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

### NOVIEMBRE

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

### DICIEMBRE

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

2º trimestre 2023

# ¿SABES CÓMO PONER FOCO A TU 2023?

¿Estás contento con tus resultados en 2022?

**SI**

REPITE tu estrategia

**NO**

CAMBIA tu estrategia

**apúntate al TRAINING21**



# TRAINING 21 DIAS

Conviértete en la persona productiva que quieres ser en tan solo 21 días.

## MI OBJETIVO

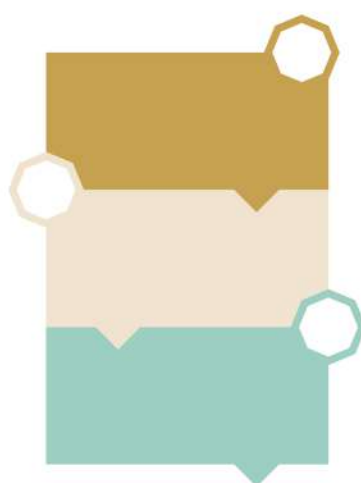
¿Sabes que la productividad se entrena?

STEP  
01



## 21 ACCIONES

Recibirás 21 acciones en tu móvil durante 3 semana con herramientas de Gestión del tiempo y productividad



STEP  
02

## 21 INFOGRAFÍAS

Cada acción va acompañada por una imagen gráfica de resumen para no perder el foco

STEP  
03

## 3 SEMANAS

Trabajaremos acciones individualizadas de mejora en tu tiempo y en tu productividad así como los domingos trataremos la planificación semanal, mensual y diaria.



STEP  
04



## REUNIÓN GRUPAL

A mitad del entreno realizamos una sesión grupal vía Zoom para dudas y preguntas.

STEP  
05

## 3 WORKBOOKS

Cada semana recibirás un workbook con ejercicios para pasar a la acción, +de 60 páginas descargables para convertir las acciones en hábitos productivos

**21€ + IVA**

**No (TE)  
regales cosas,  
regala (TE)  
TIEMPO**

*Grupo 16 del training 21*

**COMENZAMOS EL 9 DE ENERO**

**[www.leticiacodina.com](http://www.leticiacodina.com)**



W O R K B O O K   G R A T U I T O

# GRACIAS POR CONFIAR EN MI

© Leticia Codina, 2022

Todos los derechos de este material están reservados a su autora. Queda prohibida su difusión, copia, comercialización o distribución por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de la titular del copyright.

La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.



✉ info@leticiacodina.com

SI QUIERES MÁS TIPS Y CONSEJOS PARA OPTIMIZAR TU  
TIEMPO, TE INVITO A ESCUCHAR

*podcast* **DOMINA TU TIEMPO<sup>®</sup>**

