

# PAUWER YEAR 2023



COMIENZO DE AÑO  
CON UN NUEVO PLAN  
DE ACCIÓN

PAULETTE HERNÁNDEZ,  
CEO PAUWERFUL STRATEGY LLC  
[WWW.PAUWERFULSTRATEGY.COM](http://WWW.PAUWERFULSTRATEGY.COM)







# ¡DISTE EL PRIMER PASO!



Gracias por estar aquí conmigo. Me siento sumamente orgullosa por tí, por dar este primer paso y tu deseo de tener un año lleno de abundancia en diferentes áreas de tu vida. Quiero que tengas presente que como tú te sientas será tu vibración y nivel de productividad. Las cosas que ocurren dentro de ti son las que afectan tu exterior, tu nivel de desempeño laboral, tus relaciones personales, la forma como los demás te ven, te perciben, la imagen que proyectas y hasta cómo transmites tu mensaje.

Eso es lo que vamos a trabajar en este seminario.

Escribe una palabra que te defina en el comienzo del seminario.

Es solo una palabra, no una frase ni una oración. Usa la primera palabra que te venga a la mente. Verás al final del seminario su importancia.

---



# METAS INCOMPLETAS 2022



En esta parte vas a indicar que proyectos/metast dejaste sin completar o no comenzaste en el 2022 y las razones. Recuerda ser honesto/a ya que solo te engañarías a ti mismo/a. Necesitas tener esta integridad para poder mejorar.



# METAS COMPLETADAS 2022



En esta parte vas a indicar tus logros versus los resultados de las metas que tenías. Esto te ayudará a examinar diferentes áreas discutidas en el seminario.

**Logros fuera de lo planificado** - Esto es lo que deseabas o sucedió sin un plan, algo positivo. Ejemplo: Te dieron un bono en el trabajo.

**Resultados de lo Planificado** - es lo que pasó en algo que planificaste. Puede ser positivo como negativo. Ejemplo de Positivo - Querías lograr 10 ventas en una semana y lograste 25 ventas. Ejemplo de Negativo - Guardabas dinero para un viaje y se dañó tu auto.

## Logros

## Resultados





# RETO DE GRATITUD

**Una de las mejores maneras para aumentar nuestra vibración es enfocándonos en ser agradecidos. Toma un momento cada mañana y agradece por 5 cosas las cuales sientas gratitud, felicidad, que fuiste bendecido/a por 5 días y verás un cambio.**





# RETO DE GRATITUD - DÍA 1



**Escribe 5 cosas que vas a agradecer que te pasaron**

1)

2)

3)

4)

5)

**Escribe 1 cosa que vas a dejar ir o cambiar en este año**

1)





# RETO DE GRATITUD - DÍA 2 ✨

**Escribe 5 cosas que vas a agradecer que te pasaron**

1)

2)

3)

4)

5)

**Escribe 1 cosa que vas a dejar ir o cambiar en este año**

1)



# RETO DE GRATITUD - DÍA 3



**Escribe 5 cosas que vas a agradecer que te pasaron**

1)

2)

3)

4)

5)

**Escribe 1 cosa que vas a dejar ir o cambiar en este año**

1)



# RETO DE GRATITUD - DÍA 4 ✨

**Escribe 5 cosas que vas a agradecer que te pasaron**

1)

2)

3)

4)

5)

**Escribe 1 cosa que vas a dejar ir o cambiar en este año**

1)



# RETO DE GRATITUD - DÍA 5 ✨

**Escribe 5 cosas que vas a agradecer que te pasaron**

1)

2)

3)

4)

5)

**Escribe 1 cosa que vas a dejar ir o cambiar en este año**

1)



# PLAN DE ACCIÓN



# ✦ PLAN DE ACCIÓN DÍA 1 ✦

En la sección anterior de gratitud tuviste que escribir que cosas vas a dejar atrás este año como conductas, patrones y procrastinaciones. En esta parte vas a volverla a escribir en el orden que las pusiste por día y vas a escribir tu plan de acción para eliminar eso que no te agrega valor y no te permite alcanzar tus metas.

**Voy a dejar ir o cambiar:**

**Este es mi plan:**

# ✦ PLAN DE ACCIÓN DÍA 2 ✦

En la sección anterior de gratitud tuviste que escribir que cosas vas a dejar atrás este año como conductas, patrones y procrastinaciones. En esta parte vas a volverla a escribir en el orden que las pusiste por día y vas a escribir tu plan de acción para eliminar eso que no te agrega valor y no te permite alcanzar tus metas.

**Voy a dejar ir o cambiar:**

**Este es mi plan:**

# ✦ PLAN DE ACCIÓN DÍA 3 ✦

En la sección anterior de gratitud tuviste que escribir que cosas vas a dejar atrás este año como conductas, patrones y procrastinaciones. En esta parte vas a volverla a escribir en el orden que las pusiste por día y vas a escribir tu plan de acción para eliminar eso que no te agrega valor y no te permite alcanzar tus metas.

**Voy a dejar ir o cambiar:**

**Este es mi plan:**



# ✦ PLAN DE ACCIÓN DÍA 4 ✦

En la sección anterior de gratitud tuviste que escribir que cosas vas a dejar atrás este año como conductas, patrones y procrastinaciones. En esta parte vas a volverla a escribir en el orden que las pusiste por día y vas a escribir tu plan de acción para eliminar eso que no te agrega valor y no te permite alcanzar tus metas.

**Voy a dejar ir o cambiar:**

**Este es mi plan:**

# ✦ PLAN DE ACCIÓN DÍA 5 ✦

En la sección anterior de gratitud tuviste que escribir que cosas vas a dejar atrás este año como conductas, patrones y procrastinaciones. En esta parte vas a volverla a escribir en el orden que las pusiste por día y vas a escribir tu plan de acción para eliminar eso que no te agrega valor y no te permite alcanzar tus metas.

**Voy a dejar ir o cambiar:**

**Este es mi plan:**



# VIAJE AL FUTURO



En la sección trabajaremos un ejercicio de visualización donde viajaremos al 31 de diciembre del 2023. Imagina esa despedida de año, los olores, los sabores, los abrazos, quienes te rodean, tu vestimenta, todo lo que puedas visualizar. Luego visualiza que te sientas antes de la media noche en ese lugar con todo lo que visualizaste y escribe una carta donde das gracias por todo lo logrado en el 2023.

Vívelo, siéntelo como si ya hubiese pasado.



# RETROCEDE EN EL TIEMPO



Ahora nos trasladaremos al futuro al final de cada mes de forma trimestral indicando lo que visualizas que lograste en ese momento. Ponlo en tu mente, vas a vivirlo y sentirlo. Describe condiciones específicas y medibles de satisfacción en cada tiempo específico, para llegar al resultado de ese 31 de diciembre del 2023.

**Octubre 31 -**

**Julio 31 -**

**Marzo 31 -**

**Febrero 28 -**

**Enero 31 -**



# OPORTUNIDADES



En esta sección numerarás las herramientas y oportunidades que tienes accesibles, que puedes conseguir o crear para lograr tu visión concretando tu manifestación para la despedida de año del 31 de diciembre del 2023.

**Comienza tu plan de acción:** Numera tus recursos como tiempo, herramientas, personas, que conversaciones necesitas tener y con quién para crear esas oportunidades. Identifica la conversación que necesitas tener con alguien para dejar atrás cosas que te aguantan al progreso. Sé paciente y expresa tus sentimientos y pensar dentro de una posición de paz y entendimiento. Deja ese día el ego a un lado. Abre la oportunidad de escuchar y lograr tu objetivo. No es luchar sobre quien tienen la razón y quien está bien o mal.



# NOMBRA TU PROYECTO 2023



Al principio del seminario tuviste una palabra que te describía antes de adquirir estas herramientas, ahora indica que palabra te describe luego de haber recibido este seminario.

---

Ya sabes lo que quieres lograr, has comenzado un plan, sentiste lo gratificante de haberlo logrado, lo visualizaste, lo viviste, sabes con que herramientas cuentas y cuales vas a adquirir y las oportunidades que vas a crear. Ahora es tiempo de darle nombre a tu proyecto. Puedes utilizar la palabra que te describe dentro del título de tu nuevo proyecto. Recuerda que es tu nuevo comienzo.

---



# MANTRA



No sabes cuan orgullosa estoy de ti por haberte comprometido contigo mismo/a. Donde decidiste ser la mejor versión de ti y dejar atrás todo lo que no aporta a lo que quieres lograr este año. Te invito a que escribas tu propio mantra. Usa todos los días este mantra al despertar donde tu mismo/a te ayudas a recordar quién eres y no lo que otras personas te hacen creer o lo que tu mente intenta hacer para sabotear tu proyecto.

Termina diciendo: Está hecho, está en mi presente



# VISUALIZACIÓN PARA EL FUTURO



Si deseas dividir tu visión en diferentes áreas de tu vida, te invito a visualizar lo que deseas en los próximos años en las siguientes áreas. Visualiza como si fuera el presente y responde las preguntas basado en esa visualización, NO en la actualidad:

**1) Finanzas** - ¿Cuánto ganas al año? ¿Cómo se ve tu casa? ¿Dónde estás viviendo?

**2) Profesión** - ¿Dónde estás trabajando (empleo/negocio propio)? ¿Qué función ejerces en ese lugar?

**3) Bienestar/Calidad de Vida** - ¿Cómo cuidas de tu cuerpo, mente y espíritu? ¿Qué alimentos consumes? ¿Cómo te mantienes en tu condición física?

**4) Relación** - ¿Cómo es tu relación con tu pareja? ¿Cómo es tu relación con tus amistades?





# CONTRATO DE COMPROMISO



Yo, \_\_\_\_\_, me comprometo tanto verbalmente como por escrito en este manual, que este año 2023 será uno de cambios y transformación. Que dejaré todo lo que no me sirve atrás y aceptaré dejar mi ego a un lado para estar receptivo/a a nuevas lecciones. Acepto mi nueva palabra la cual me describe que es \_\_\_\_\_ y completaré todo aquello que he dejado para después. Que en este 2023 sembraré la semilla de mi manifestación porque ya es mío y la trabajaré para que me brinde frutos.

Me comprometo a ponerle acción a mi manifestación, dejar volar mi creatividad e inspiración porque entiendo que este mundo está lleno de oportunidades y que solo compito conmigo mismo/a ya que he aceptado que soy yo el/la autor/a de mi destino. Que cada vez que sienta que no puedo continuar, dejaré el ego a un lado y aceptaré que necesito ayuda pero no darle el poder ni control a otras personas ya que solo yo soy quien maneja mi vida y mis decisiones.

Acepto que no existen las coincidencias ya que soy un ser de energía y lo que llega a mí es porque lo atraigo. Me comprometo a dejar el pasado atrás y no dejar que sea el factor que domine mi presente. A partir de hoy crearé mis propias oportunidades ya que soy el/la arquitecto/a de mi vida. Mi presente comienza hoy jueves, 26 de enero del 2023.

Dejo atrás en el pasado a todos aquellos que me hicieron daño y me desprendo de ese sentimiento de coraje moviéndome a una posición de paz y prosperidad. Amo y acepto quien soy. Hoy abandono mis viejas costumbres y creencias y acepto con los brazos abiertos las nuevas costumbres que me llevarán a un camino de prosperidad.

**TODO LO QUE PASE DE HOY EN ADELANTE OCURRE PARA MI BIENESTAR. LO  
ACEPTO, APRENDO Y PROSPERO.**

---

Firma