



2026

“¡Vamos a vivir un
año con propósito!”

Este planeador pertenece a:



PSICÓLOGA
STERLING



¡Bienvenido(a)! tu año 2026!

Este planeador es una guía de referencia pensada para acompañarte en el camino de construir una vida más consciente, auténtica y alineada con lo que realmente te hace bien en este 2026. En sus páginas encontrarás un espacio para ordenar tus metas, reconocer tus logros grandes y pequeños y recordarte la importancia de cuidarte en cada etapa del proceso.

Este año no se trata de hacerlo todo, sino de hacerlo con intención y respeto por ti.



Tus metas ✨ para este 2026

PERSONALES

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

OTRAS:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Enero

Un nuevo comienzo
¿Cómo deseas vivir este año?

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				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

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Febrero

Amar es descubrir que tu vida tiene más sentido cuando eliges cuidar y dejarte cuidar.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
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

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Marzo

Tu mirada cambia tu historia
“Mírate con Amor y Cree en ti”

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
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				

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Abril

Un “para qué” sostiene todo lo que haces.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			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		

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Mayo

Cada día tiene una misión para ti.
“¡Descúbrela!”

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					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						

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Junio

Haz que cada día cuente. “¡Es momento de sonreír!”.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	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				

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Julio

Crea recuerdos que impacten y transformen vidas.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			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	

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Agosto

Agradece por lo vivido y por lo que estás por vivir...

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						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					

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Septiembre

Tu valor se mide por la forma en que eliges
levantarte cada vez que caes.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		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			

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Octubre

Sé valiente y da el siguiente paso,
la meta está cerca...

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				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

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Noviembre

Trabaja por lo que sueñas “¡No te rindas!”.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
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					

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Diciembre

Al cerrar el año, pregúntate; ¿Quién te convertiste con cada decisión que tomaste?

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		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		

Metas del mes

1. _____
2. _____
3. _____

Hábitos que quiero mantener

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lo que aprendí este mes

Semana del al



Al iniciar tu semana, cuéntanos...

¿Cuáles son tus prioridades esta semana?

¿Cuál es tu meta semanal?

Al terminar tu semana, cuéntanos...

¿Qué lograste esta semana?

¿Qué puedes mejorar?

Tareas ✨ semanales

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

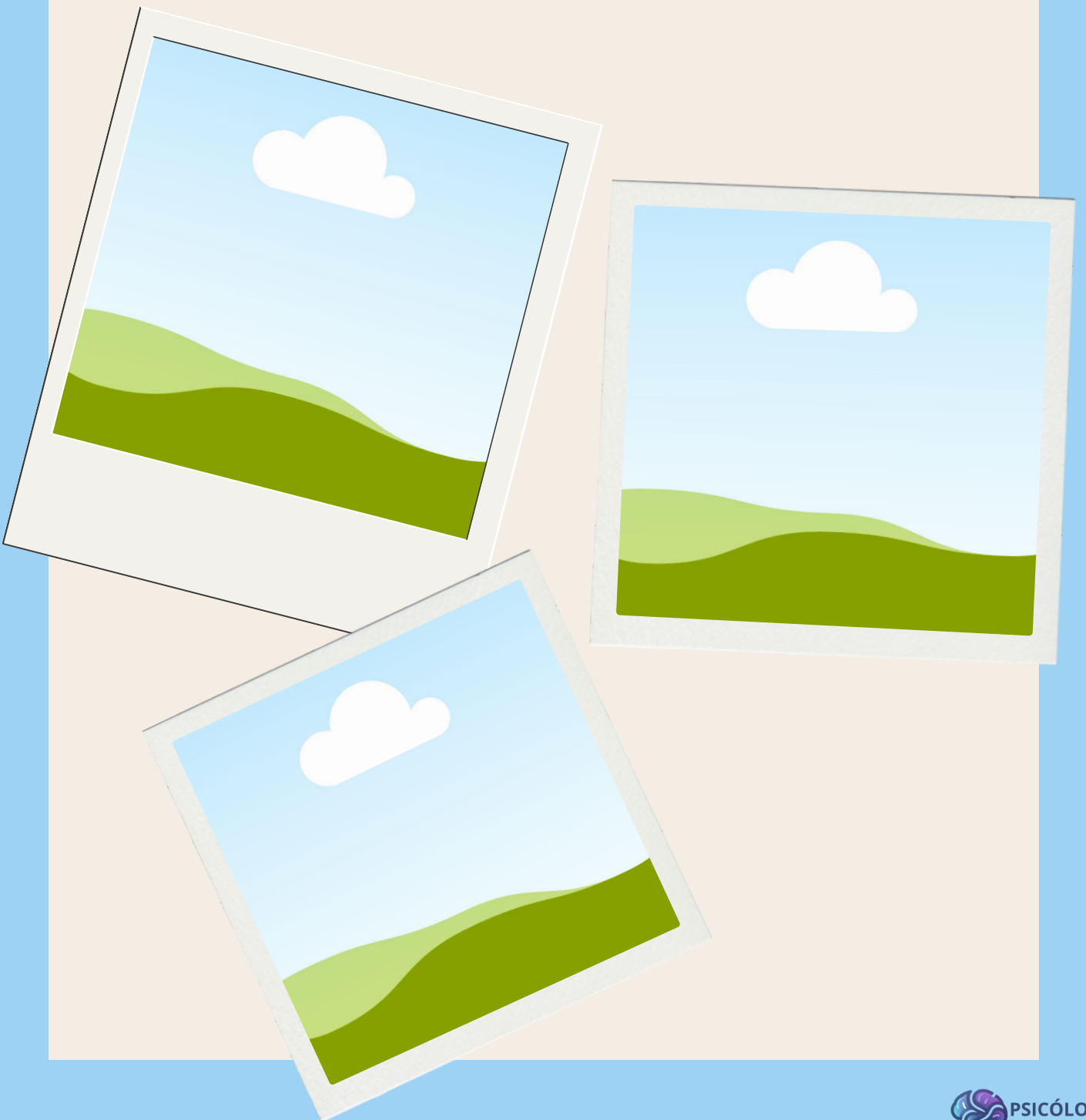
JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Coloca una foto de lo que
más te motiva y alegra tu
día.

Esto te ayudará en los días difíciles...



Reflexión final del año

Lo mejor de mi 2026 fue...

Lo que aprendí de mí...

Lo que dejo atrás...

Lo que llevo conmigo al 2027...

Gracias

Por vivir este año con

 *Propósito* 



**PSICÓLOGA
STERLING**