



www.juanCarlosMartin.info

JUAN CARLOS MARTÍN





www.juanCarlosMartin.info

JUAN CARLOS MARTÍN









www.juancarlosmartin.info/libros



Grupo Marketing Digital JCM - copyright, 2026 ©

Producto original en español

Propiedad de Juan Carlos Martin-Macho Muñoz - Todos los derechos reservados

Ningún fragmento de esta obra puede ser reproducido transmitido ni digitalizado, sin la autorización expresa del autor
Ilustraciones interiores : Canva



Diseñado y fabricado en España, desde Toledo.



Te damos la bienvenida al Planificador JCM

Gracias por estar aquí un año más.

Para mi es todo un honor darte la bienvenida a esta nueva etapa de transformación.

Quiero expresar mi más sincera enhorabuena por tu gran predisposición para lograr un verdadero cambio en tu vida. Tener el privilegio de acompañarte durante los próximos doce meses y ser testigo de tu transformación, es una responsabilidad a la que espero estar a la altura.

Esto es mi tercer año trabajando en el proyecto más emocionante que he desarrollado jamás. Lo hecho con muchísima ilusión, brindándote las herramientas necesarias para que puedas conocer mejor identificar las áreas de tu vida que revoluciona tu forma de ver el mundo.

Por eso estoy convencido de que nuestra metodología te ayudará a alinear tus sueños con tus objetivos. De ser así, sin duda, habrá merecido la pena.

Gracias por concederme el regalo de acompañarte en esta nueva etapa de tu vida

Bienvenido a tu cambio

≡ Welcome ≡



**Ha llegado el
momento de conocer
a tu nuevo yo**

Contrato de compromiso

A fecha _____ / _____ / _____

Reunidos

De una parte,

Juan Carlos Martín, se compromete a brindarte las herramientas que te aportarán un cambio en tu vida y un aumento de la productividad en tu día día.

De otra parte,

Yo, me comprometo a iniciar un proceso de cambio, búsqueda y mejora continua de mi persona durante los próximos doce meses.

Manifiesto

Que mediante este contrato declaro mi intención de lograr **una mejor versión de mí mismo o misma** que me conduzca al alcance de mis objetivos vitales.

Firma de ambas partes



Juan Carlos Martin

Yo,.....

Asi es el Planificador de JCM

El planificador JCM se ha diseñado para acompañarte durante el proceso de cambio, en los próximos doce meses

La siguiente secciones te ayudarán a ponerle fecha tu sueños, plantearte nuevos desafíos y evolucionar como persona.

Puedes escoger las que se adapten mejor a tu forma de trabajar, sin necesidad de usar la totalidad de ellas.



Objetivos anuales: ¿En qué puntos te gustaría estar de aquí a doce meses? Establece objetivos concretos, alcanzables a largo plazo y alineados con tus principios y propósitos, mediante el método exclusivo del **Planificador JCM**.



Los seis Triángulos de tu Vida: Establece objetivos para tu desarrollo interior gracias a los seis triángulos de tu vida. Selecciona las áreas personales en las que te gustaría mejorar y divídelas en pequeñas metas para que te resulte más sencillo lograr el cambio que buscas.



Visualizaciones: La mejor manera de reflejar tus pensamientos e ideas es visualizarlas a través de las **afirmaciones**. Éstas te permitirán programar, visualizar y focalizar tus metas.



Cápsula del tiempo: Deja un mensaje emocionante para tu "yo del futuro" y comprueba el cambio Tras usar el **Planificador JCM** durante los doce meses



Interpreta tus sueños: ¿Alguna vez has despertado con algún sueño que te haya hecho reflexionar? Anótalo para conocer si posee algún aprendizaje para tu día día.



Reflexiones: Todos los meses te invitaremos a reflexionar sobre tu proceso y a ser consciente en todo momento de tu evolución. Además, encontrarás reflexiones anuales tras doce meses.



Hábitos diarios: los hábitos son aquellas acciones que realiza de forma repetitiva a lo largo del día, semana, mes o incluso año. Es por ello, que tienes a disposición una tabla para monitorizar nueve hábitos. Los cuatro primeros ya están definidos: ejercicio físico, peso corporal, lectura o formación y descanso. Los cinco restantes puedes definirlo según tu rutina diaria.



Desafío 21 días: según la ciencia, del cerebro necesita 21 días para adaptarse a nuevos hábitos. Al inicio de cada mes se encuentra esta sección para sustituir aquellos hábitos que consideres perjudiciales por otros que te ayuden a alcanzar una mejor versión de ti mismo.



Hoy agradezco: Anota todos los días aquello por lo que te sientas agradecido, promoviendo así los pensamientos positivos.



Objetivo mensual: Los objetivos que te hayas propuesto para los próximos doce meses, puedes detallarlos en un plan de acción a corto plazo. Divide cada uno de ellos en pequeños pasos asequibles con fechas límite.



Vista anual: Dispones de una vista anual dividida en dos semestres para que puedas visualizar con facilidad todas las tareas y eventos que tengas programados durante el año. Anota todo aquello que quieras ver a un golpe de vista.



Vista mensual: La vista mensual te ayudará a visualizar de forma panorámica las tareas que tengas programadas durante el mes.



Objetivo semanal: El objetivo semanal tiene que ser claro, factible y persistente. Recuerda que tiene que ser el motor principal del día a día.



Libro semanal: Adquirir el hábito de leer te ayudará a ampliar tus conocimientos. Por eso, te proponemos marcar un objetivo de lectura semanal.



Vista semanal: Las tres primeras casillas del día, remarcadas en color gris oscuro, indica las tareas del día como mayor importancia.

Recomendaremos bloquear un tiempo fijo destinado a la realización de cada uno de ellas en el recuadro que se encuentra a la derecha. Fijando un límite, tu mente no se dispersa, evitando malgastar energía extra para llevarlas a cabo.

Dispones de cuatro casillas adicionales para anotar las tareas secundarias del día, una vez completes las innegociables.



Aconsejamos colocar diferentes símbolos en los círculos de cada una de las tareas para diferenciarlos **por niveles de importancia o prioridad**, por ejemplo: *, !!!, !!, !



Meditación diaria: La incorporación de la meditación a tu día a día produce beneficios tan importantes como el alivio del estrés, mejora de la memoria, concentración y la estimulación del pensamiento creativo.

Intenta practicarla al menos durante cinco minutos al día y notarás grandes cambios en tu vida. Marcan en la vista semanal tus sesiones para tenerla siempre presente.

Para realizar la meditación, busca un lugar tranquilo donde no tengas interrupciones. Deja la espalda recta, los hombros y brazos relajados. Cierra los ojos y escucha tu respiración. Si aparecen pensamientos, ruidos o interrupciones, amablemente vuelve a centrar la atención en la respiración lentas y profundas que vayas realizando.

No hay ningún objetivo en concreto, simplemente trata de realizar una pausa en silencio para que el cerebro reconduzca las emociones y sea más consciente de sus acciones.



Challenges y consejos semanales: Cada semana te proponemos nuevos retos y consejos que ponen a prueba aspectos multidisciplinares de tu vida para subir a nivel ¿te atreves a ponerlos a prueba?



Vasos de agua: Durante el día es aconsejable beber al menos 1,5 litros de agua. Los vasos de la vista semanal corresponden cada uno a 300 mililitros. Sabemos que beber agua aporta grandes beneficios a nuestro cuerpo, como por ejemplo alivia la fatiga, evita el dolor de cabeza, ayuda a la digestión y regula las temperaturas de tu cuerpo.

Si ya eres consciente de tu consumo de agua diario puedes sustituir los vasos por los descansos que realices o cinco piezas de fruta, por ejemplo



Porcentaje: Puedes comprobar el proceso del año gracias al porcentaje que irá aumentando semana tras semana.



Quema renovadora: Tras un año realizarás un pequeño "ritual" para dejar atrás los momentos negativos y así empezar un nuevo año con energía renovadas.

MATERIAL ADICIONAL



Tu compra también incluye material gratuito para que sigas desarrollando aspectos multidisciplinares de tu vida.



www.juanCarlosMartin.info

**JUAN
CARLOS
MARTÍN**

**MATERIAL
ADICIONAL**



Tips para mejorar tu organización y productividad

INTRODUCCIÓN

Nuestro **cuerpo y mente** no están diseñados para largas e inacabables jornadas de trabajo. Es por ello que resulta de vital importancia cuidar de nosotros mismos para obtener los resultados que queremos.

Para combatir ese cansancio mental que sentimos muchas veces, necesitamos tener en cuenta tres aspectos: los **nutrientes**, el **ejercicio físico** y el **descanso**.

Alimentarse bien combinado con algo de ejercicio y el descanso óptimo que tu cuerpo necesita se trata de la combinación perfecta para lograr ser productivos.

Recuerda

- Consume alimentos de buena calidad y a ser posible que
- contengan un único ingrediente.
- Practica ejercicio frecuentemente y ves aumentando su
- intensidad progresivamente.
- Duerme al menos siete u ocho horas.
- Toma el sol (con prudencia). Con diez o quince minutos al día
- es suficiente

MEDITACIÓN

Para sentir el control sobre ti mismo, puedes practicar la meditación. Como ya sabes, en el Planificador JCM dispones de un control diario a través de los checks que encontrarás en la vista semanal.

Recuerda que un control sobre ti mismo aporta grandes beneficios a tu productividad y bienestar. Encontrarás instrucciones para realizarla en el inicio de la agenda.

MODO CONCENTRACIÓN

Para mantener la concentración en aquello que estés haciendo, **elimina** todas las **distracciones e interrupciones** que pueda haber. Prueba a utilizar cascos insonorizados para eliminar los ruidos de fondo y, sobre todo, desconecta los dispositivos móviles.

Uno de los métodos más efectivos para obtener altos niveles de concentración es el del **“Pomodoro”**. Para llevarlo a cabo, debes marcar 25 minutos en un temporizador y durante ese tiempo céntrate en una sola tarea sin dejar que las interrupciones que pueda aparecer eliminen tu concentración. Aunque te resulte difícil aguantar esos 25 minutos aguanta hasta que acaben ya que una vez pasados, podrás descansar durante 5 minutos.

Gracias a este método podrás empezar con motivación y eliminar las interrupciones que se puedan presentar

Recuerda

Evita la **multitarea**. Centrar tu atención en varias cosas a la vez se traduce como un empeoramiento de la eficacia, un aumento del riesgo de cometer errores y un mayor estrés.

LISTA DE TAREAS

Antes de irte a dormir es recomendable que te tomes unos minutos en establecer una lista con las dos o tres tareas más importantes que debes realizar al día siguiente. De esta manera, te levantarás focalizado y sabiendo lo que debes hacer. Esto te permitirá conocer tus tareas más relevantes y desarróllalas en tu momento de máximo rendimiento. Una vez estén hechas, podrás dedicar tiempo a las tareas secundarias del día o de menor importancia.

OBJETIVOS

Cuando establezcas objetivos intenta hacerlo de la forma más clara y precisa posible ya que así obtendrás esa ilusión que necesitas para lograr lo que te propongas. Recuerda al menos contestar estas preguntas: ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo? y ¿Por qué? Los objetivos resultan muy útiles cuando los enfocas positivamente y de forma precisa

PROYECTOS

Cuando comiences un proyecto nuevo, trata de definir cómo llevarás a cabo cada acción del mismo. Aunque te lleve tiempo, evitarás las frustraciones y dejar el proyecto a medias.

HÁBITOS

Los objetivos requieren de **hábitos** para que estos puedan acabar cumpliéndose. Cuando quieras adquirir uno nuevo, hazlo de forma progresiva: Cuando hayas establecido firmemente uno pasa al siguiente. Si pretendes establecer demasiados nuevos hábitos a la vez no lograrás mantener ninguno.

VISUALIZA TUS OBJETIVOS

Para mejorar nuestra productividad podemos **exteriorizar nuestros pensamientos**. Hay dos formas de hacerlo: escribiendo (o dibujando) y hablando.

Recuerda utilizar el **“Mural Visual”** disponible en el **Planificador JCM** para examinar tus pensamientos desde otra perspectiva. Además, plasmando tus ideas sobre el papel podrás compartirlas mejor con los demás, permitiendo valorar diferentes opiniones y consultarlas con posterioridad.

LEY DE PARKINSON

No hay que olvidar la **“Ley de Parkinson”**, que expone lo siguiente: Si algo debe hacerse en un año, en un año se hará. Si algo debe hacerse la semana que viene, la semana que viene estará hecho. Si algo debe hacerse mañana, mañana estará hecho. Nos organizamos en función del tiempo que tenemos a nuestra disposición. Cuando se acerca la fecha límite, empezamos a tomar decisiones para cumplir con lo que hay que tener hecho. Es por ello que, en ocasiones, plantear la situación imaginaria en la cual dispones de menos tiempo para hacer algo, te permite descubrir nuevos caminos que hacen que avances en aquello que quieres lograr y que lo consigas con mayor rapidez

MANTÉN LA CONCENTRACIÓN

Recuerda que para mantener tu productividad en niveles óptimos es necesario que te tomes descansos y recargues tu “batería”. Para ello proponemos lo siguiente:

Conoce tus patrones de energía: si haces un seguimiento del estado de tu energía detectarás patrones de altibajos que te permitirán planificar tu trabajo en consecuencia. De esta manera, podrás hacer el trabajo que requiera de mayor atención en tus momentos de máximo rendimiento.

Hacer pausas: Puedes realizar descansos según la programación que hayas definido o por sensaciones. Siempre escuchando a tu cuerpo.

Duerme lo que necesites: cada persona necesita ciertas horas de sueño para mantener unos buenos niveles de energía a lo largo del día. Normalmente se encuentra entre las 7 u 8 horas de sueño. Experimenta con estos métodos y descubre cuál es el que mejor se adapta a tus necesidades. Para saber hasta dónde puedes llegar es necesario que fuerces tus límites (siempre que sea seguro hacerlo). Haciéndolo conocerás a qué nivel estás trabajando y exprimir tus niveles de rendimiento.

APEGO

Recuerda no apegarte demasiado a tus objetivos. Te costará adaptarte a los cambios que se produzcan en tu entorno. Cuanto menos apegado estés más capacidad de adaptación poseerás

MENTE DESPEJADA

Ya que dispones del **Planificador JCM**, evita almacenar en tu cabeza la información que puedes anotar en él. Evitarás malgastar tiempo en recordar todo aquello que debes hacer revisándolo las veces que haga falta. No te olvides que somos humanos y que, en muchas ocasiones, no podemos conseguirlo todo. Además, intenta no marcarte objetivos que estén relacionados con estados de ánimo ya que estos conducen al fracaso y frustración.



Test de la organización

A continuación, realizarás un test en el cual se medirán tus aptitudes de organización y productividad. Para obtener una estimación óptima, sé sincero contigo mismo. ¡A por ello!

En tu tiempo libre, ¿continúas pensando en tus asuntos profesionales?

- 1.- Sí, gasto mucho tiempo libre en buscar soluciones a los asuntos profesionales.
- 2.- Puntualmente sigo pensando en mis problemas profesionales una vez acabo de trabajar.
- 3.- Sé separar el tiempo de trabajo y el tiempo libre.

Tienes tu lugar de trabajo desordenado y justificas ese caos diciendo: “No importa, yo sé dónde está cada cosa”.

- 1.- Sí, me cuesta tener organizado mi espacio de trabajo.
- 2.- En ocasiones sí, ya que no me da tiempo a organizarlo todo.
- 3.- Tener organizado mi lugar de trabajo me ayuda a aumentar mi concentración.

¿Realizas una revisión semanal de tus tareas?

- 1.- Reviso mis tareas pendientes, esporádicamente.
- 2.- Reviso mis tareas al inicio de semana.
- 3.- Reviso mis tareas cada día, para disponer de un horizonte temporal, permitiéndole administrar mejor mi tiempo.

¿Aplazas las tareas hasta que son inevitables?

- 1.- Sí, me siento más cómodo realizando lo que me apetece en cada momento.
- 2.- Las aplazo sólo si son de menor importancia.
- 3.- refiero organizar mi tiempo y tareas para disfrutar de mi tiempo libre sin preocupaciones

Cuando te marcas objetivos, ¿acabas consiguiendo los resultados que esperas?

- 1.- Normalmente no, muchas veces pierdo la motivación y no acabo lográndolas.
- 2.- En ocasiones sí, aunque no tengo una metodología para conseguir dichos objetivos.
- 3.- La mayoría de las veces consigo mis objetivos, ya que sigo un proceso que me ayuda a alcanzar las metas planteadas.

¿Preparas a diario una lista de tareas ordenadas según su prioridad?

- 1.- No, prefiero realizar las tareas a medida que van surgiendo.
- 2.- Lo intento a veces, pero lo acabo dejando ya que no tengo un sistema bien definido para priorizar.
- 3.- Sí, mi lista de tareas me permite saber qué debo hacer en mi momento de máximo rendimiento.

¿Realizas a diario actividades orientadas a conseguir tus metas a largo plazo?

- 1.- Intento hacerlo, pero me cuesta ser persistente.
- 2.- Sólo cuando el objetivo me motiva mucho.
- 3.- Sí, ya que si quiero lograr mis objetivos debo trabajarlos a diario.

¿Anotas las tareas que debes realizar o las mantienes en tu cabeza?

- 1.- Prefiero memorizarlas, así no pierdo tiempo en anotarlas.
- 2.- Prefiero anotarlas, así no se me olvidan las tareas pendientes.
- 3.- Anoto mis tareas para llevar un control de mi organización y tiempo, liberando así mi mente.

¿Realizas descansos cuando te sientes cansado o los planificas con anterioridad?

- 1.- Me dejo llevar por las sensaciones, los hago cuando me siento cansado.
- 2.- Sí, siempre me los planifico y si no los cumplo me siento decepcionado conmigo mismo.
- 3.- Intento seguir la planificación de descansos que me he marcado previamente, pero también tengo en cuenta mis sensaciones (cansancio, fatiga, malestar...).

¿Inviertes muchas horas de trabajo en pequeñas urgencias que te restan tiempo para las tareas importantes?

- 1.- Sí, siempre que aparece una urgencia, por pequeña que sea, dejo lo que estoy haciendo para solucionarla.
- 2.- Suelo invertir mi tiempo primero en las tareas importantes y luego atender las pequeñas urgencias.
- 3.- Priorizo el trabajo importante, salvo que sea una urgencia inesperada.

¿Realizas más de una tarea al mismo tiempo?

- 1.- Sí, de esa forma me siento muy productivo y útil.
- 2.- Muy pocas veces hago más de una tarea a la vez.
- 3.- No, me centro en una tarea y cuando acabo me pongo con otra

Resultados del test

Para saber la puntuación obtenida en el test, debes sumar los números que correspondan a cada respuesta. Por ejemplo, la opción 2 sumará 2 puntos, la tercera, sumará 3, así sucesivamente.

La puntuación máxima es de 33.

Nivel óptimo 29 – 33

¡Enhorabuena!, el resultado que has obtenido se encuentra en el rango más alto de puntuación. Eres una persona que le gusta tener el control de su vida. Asimismo, le das importancia a la planificación y a la organización para obtener el mayor rendimiento de tu tiempo, consiguiendo así ser eficaz y eficiente. Una herramienta como el **Planificador JCM**, va a hacer crecer tu desarrollo personal a niveles exponenciales, es por ello que esperamos que le saques el máximo partido. ¡A por ello!

Nivel intermedio 22 – 28

Vas por buen camino, la puntuación que has obtenido muestra compromiso con tus objetivos, así como el interés en tu productividad. Sin embargo, disponer de unas pautas que te ayuden a ser más efectivo con tu tiempo y trabajo te ayudarán a lograr todo aquello que te propongas.

A lo largo del **Planificador JCM** encontrarás procedimientos para acabar de perfeccionar tus métodos de organización. ¡Mucho ánimo!

Nivel mínimo 11 – 21

Reconoces que es hora de hacer un cambio. Tus resultados muestran que necesitas fortalecer los hábitos de planificación y organización.

En el **Planificador JCM** encontrarás métodos que permitirán organizar tu rutina, empezar a desarrollar tu productividad y aumentar el compromiso con tus metas y objetivos.

No te desanimes por encontrarte en el nivel mínimo, todo lo contrario, debe motivarte para sacarte el máximo partido y así conseguir todo lo que te propongas

Secretos del descanso

El sueño y el descanso son vitales para nuestro bienestar. Por esa razón, hemos recopilado los mejores consejos para algo tan importante que influye en tu rendimiento y productividad:



Si sientes que tu cuerpo te pide más café, realmente es lo último que necesita. Un alto consumo de cafeína puede provocar ansiedad. Utiliza la cafeína para mejorar tu rendimiento, pero no dependas de ella para sentirte útil.



Antes de irte a dormir, enciende una luz roja en el dormitorio. De esta forma, tu cuerpo empezará a segregar melatonina, la "hormona del sueño", en lugar de retrasarla si la luz fuera blanca. Además, busca la oscuridad total eludiendo pilotos o fugas de luz para evitar las interrupciones durante el sueño.



Deja preparado todo lo que necesites para el día siguiente antes de irte a dormir. Reducirás tus preocupaciones y conciliarás mejor el sueño.



No consultes tu teléfono móvil recién despertado. Una mala noticia, un mensaje desafortunado o un correo electrónico que no esperabas puede ser determinante en la forma que pases el resto del día. Por eso, lo ideal sería que dejaras el teléfono fuera del dormitorio.



Exponete a la luz natural cuando te levantes. De esta forma, empezará a aumentar la serotonina, la "hormona de la felicidad". Si puedes, utiliza las primeras horas del día para pasear o hacer deporte cerca de la naturaleza y así poner en hora tu reloj biológico.



Utiliza las desconocidas "lámparas de luz diurna" para aumentar tu productividad.



Si lo necesitas, escucha música relajante que te ayude a conciliar el sueño.

Ejemplos de afirmaciones

- Me acepto tal y como soy.
- Me siento feliz con mi trabajo.
- Me comunico fácilmente con mi pareja.
- Voy a llegar al peso que me he propuesto.
- Tengo todo lo que necesito para disfrutar aquí y ahora.
- Soy capaz de correr una hora a diario.
- Soy capaz de ajustarme ante cualquier cambio.
- Tengo confianza en mis habilidades.
- Puedo lograr lo que me propongo.
- Las críticas no me afectan.
- Voy a conseguir el puesto de trabajo que siempre he soñado





Objetivos anuales

Progreso exterior

PASO 1

A continuación escribe 10 objetivos que quieras cumplir en los próximos doce meses, pero al hacerlo escríbelos en presente. Por ejemplo: "Obtengo el nivel B2 de inglés" o "Corro la maratón de Nueva York". Con este método, tu subconsciente interpretará que este objetivo es algo que ya está pasando y te hará actual con la predisposición adecuada.

①	_____	✓
②	_____	<input type="checkbox"/>
③	_____	<input type="checkbox"/>
④	_____	<input type="checkbox"/>
⑤	_____	<input type="checkbox"/>
⑥	_____	<input type="checkbox"/>
⑦	_____	<input type="checkbox"/>
⑧	_____	<input type="checkbox"/>
⑨	_____	<input type="checkbox"/>
⑩	_____	<input type="checkbox"/>

PASO 2

De todos los objetivos que acabas de escribir, ¿cual tendrías el mayor impacto positivo en tu vida ahora mismo? Escríbelo de nuevo en mayúsculas

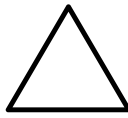
○ -----

PASO 3

Ahora que ya tienes localizado el objetivo que tendrá un mayor e inmediato impacto en tu vida, desarróllalo en profundidad en la sección "objetivo del mes" mediante pequeños y sencillos pasos para saber la fecha en que lo lograrás.

conforme vayas cumpliendo objetivos, Recuerda volver a esta sección para marcar el check y seleccionar el siguiente.

¡Mucho ánimo!



Los Seis Triángulos de tu Vida

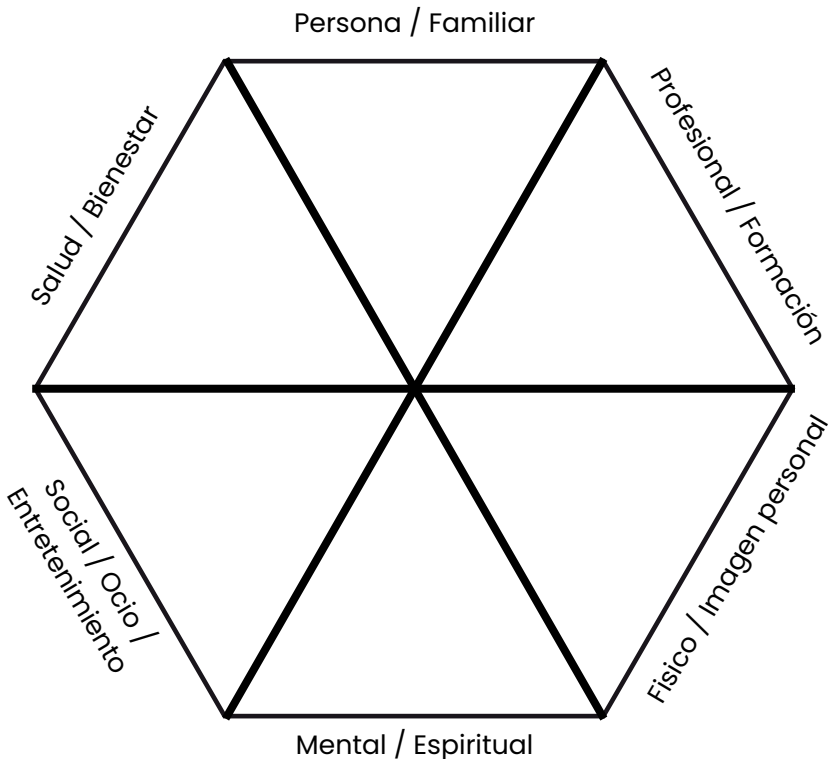
Progreso interior

Busca también tu cambio interior a través de los triángulos que proponemos a continuación. Por ejemplo, "Personal: Reducir el estrés con la meditación".

Cuando busques mejorar, hazlo con la siguiente condición: si lo consigues, tu felicidad no debe aumentar, y si no lo consigues, tampoco debe descender.

Busca siempre la mejor versión de ti mismo sin apego hacia el resultado, encontrando la felicidad durante el proceso.

Si te resulta más cómodo, podrás segmentar los triángulos en pequeñas metas, en la sección que encontrarás todos los meses.





Cápsula del tiempo

Un mensaje para tu “yo del futuro”

Una vez definido los objetivos para los próximos doce meses y te hayas comprometido al cambio, es hora de crear tu propia cápsula del tiempo.



Consiste en transmitir un mensaje de tu “yo actual” a tu “yo del futuro”, para que dejes constancia del cambio que quieres lograr.

Podrás comprobar la evolución tras un año.



Con el trabajo constante, podrás descubrir cómo los objetivos que hoy te parecen inalcanzables son asequibles en tan solo unos meses.



Una vez completes la cápsula del tiempo que se encuentra en la página siguiente, **deberás arrancarla** y guardarla en un lugar seguro.



Escribe en la casilla que te indicamos, la fecha de creación, y la fecha de apertura, dentro de doce meses.



Cuando llegue el momento de apertura, realiza la reflexión que encontrarás en la siguiente página.



Cápsula del tiempo

En primer lugar, ¿Que le dirias a tu “yo del futuro”?

¿Qué es lo que más te gusta de tu persona? ¿Cómo podrías seguir potenciando ese aspecto?

¿Qué es lo que menos te gusta de tu persona? ¿Como podrías mejorar ese aspecto?

¿Qué es lo que mas echas en falta y te gustaría recuperar en un futuro?

¿De qué estás más orgullos@ y te gustaría recuperar en un futuro?

¿Cómo sería el año perfecto para tí?

Fecha de Inicio de la cápsula (fecha de creación) / /

Fecha de apertura de la cápsula (12 meses después) / /

La he guardado en _____

Reflexión tras 1 año

Ha llegado el momento de abrir la cápsula del tiempo y comprobar tu cambio las doce meses con el **Planificador JCM**. Responde las siguientes preguntas y compara tus resultados

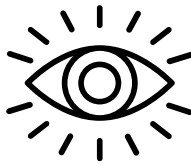
¿Qué es lo que más te ha llamado la atención? ¿En qué aspecto has notado un mayor cambio?

Actualmente, ¿qué piensas acerca de lo que dijistes hace un año?

Tras leer la carta de tu “yo del pasado”, ¿crees que has tenido en cuenta tu mensaje a lo largo del año?

¿Te ha dado alguna lección tú “yo del pasado”?

**“El mundo es un
espejo que refleja
siempre lo que hay
dentro de ti”**



Visualizaciones

Las visualizaciones o afirmaciones son una herramienta que permiten programar tu mente para transformarte en la persona que quieres ser. Mediante su repetición a largo plazo y de forma constante irás reemplazando los pensamientos limitantes por aquellos que logren conseguir tus propósitos.



Para crear una visualización, debes tener claro qué es lo que quieres conseguir. Hazlo para las áreas de tu vida que consideres, escribiéndolas en presente, en positivo y en primera persona.



Su poder sólo funciona a largo plazo. Deberás repetir las, aunque al principio te pueda resultar un poco extraño. Poco a poco irás introduciendo las nuevas creencias en tu subconsciente.



Sabrás que está empezando a funcionar cuando te enfrentes a una situación donde habrías reaccionado con una vieja creencia.



A lo largo del **Planificador JCM** podrás encontrar objetivos escalonados: anuales, mensuales y semanales. fija tus visualizaciones acorde con ellos y consíguelos poco a poco.

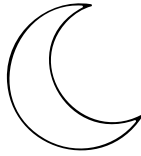


Siente cómo cada visualización te inspira, te motiva y la interiorizas mientras la lees en voz alta. cámbialas según evalúes tus resultados.

“Estoy comprometido a convertirme en la persona que quiero ser”

“Soy responsable de vivir mi vida alienada con los valores”

“Hoy elijo que sea el mejor día de mi vida”



Interpreta tus sueños

¿Alguna vez has despertado con algún sueño que te haya hecho reflexionar? Anota el sueño que acabas de experimentar antes de que lo olvides, para posteriormente identificarlo y analizar si posee algún aprendizaje para tu día a día. Ocupa las casillas que necesites para notar cada una de ellas

Sueño	Significado

Sueño	Significado



www.juanCarlosMartin.info

JUAN
CARLOS
MARTÍN

REFLEXIÓN FINAL



Reflexión final

Las visualizaciones o afirmaciones son una herramienta que permiten programar tu mente para transformarte en la persona que quieres ser. Mediante su repetición a largo plazo y de forma constante irás reemplazando los pensamientos limitantes por aquellos que logren conseguir tus propósitos.

Para crear una visualización, debes tener claro qué es lo que quieres conseguir. Hazlo para las áreas de tu vida que consideres, escribiéndolas en presente, en positivo y en primera persona.

Su poder sólo funciona a largo plazo. Deberás repetirlas, aunque al principio te pueda resultar un poco extraño. Poco a poco irás introduciendo las nuevas creencias en tu subconsciente.

Sabrás que está empezando a funcionar cuando te enfrentes a una situación donde habrías reaccionado con una vieja creencia.

A lo largo del **Planificador JCM** podrás encontrar objetivos escalonados: anuales, mensuales y semanales. fija tus visualizaciones acorde con ellos y consíguelos poco a poco.

Siente cómo cada visualización te inspira, te motiva y la interiorizas mientras la lees en voz alta. cámbialas según evalúes tus resultados.

🌟 Despedida y Conclusiones del Año 🌟

Querido(a) lector(a), héroe/heroína de este viaje:

Llegamos al final del 2026, un año que seguramente dejó su huella en tu vida. Este planificador no solo ha sido un calendario o un espacio para anotar tus metas. Ha sido tu compañero de sueños, un reflejo de tu esfuerzo diario y, sobre todo, una herramienta que te ayudó a construir una versión más fuerte, clara y auténtica de ti mismo(a).

Ahora es el momento de mirar hacia atrás con gratitud 🙏, reflexionar sobre lo vivido 😊 y proyectarte hacia lo que está por venir 🚀.

1. Reflexión final: Lo que este año significó para ti 📝

Antes de cerrar estas páginas, dedica unos minutos a responder las siguientes preguntas. Este ejercicio te ayudará a consolidar tus aprendizajes y a reconocer cuánto has crecido:

- 🌱 ¿Qué logros grandes o pequeños alcanzaste este año?
- Piensa en esos momentos que te hicieron sentir orgulloso(a). Quizás fue algo tan sencillo como mantener un hábito, o tan impactante como cumplir un gran objetivo. ¡Celebra cada uno de ellos! 🎉
- 🛠️ ¿Qué desafíos enfrentaste y cómo los superaste?
- Reconoce las veces en que tu perseverancia te llevó más lejos de lo que imaginabas. Incluso los tropiezos te enseñaron algo valioso.
- 💡 ¿Qué aprendiste sobre ti mismo(a)?

Este año, con cada reflexión, cada hábito que intentaste construir y cada sueño que perseguiste, descubriste más sobre quién eres y lo que quieres de la vida.

👉 Anota tus respuestas en el espacio disponible.

No subestimes este momento; tus respuestas son la brújula que guiará el próximo capítulo de tu vida.

2. La gratitud como cierre 🌟

La gratitud es una llave mágica 🗝️ que abre las puertas de la paz y la felicidad. Piensa en todo lo que este año te ha regalado:

- Las personas que estuvieron a tu lado 🤝.
- Las experiencias que te hicieron sonreír 😊.
- Incluso las lecciones duras que, aunque difíciles, te ayudaron a crecer 💪.

Escribe una lista breve de cosas, personas o momentos por los que te sientas agradecido(a). Cierra los ojos, respira profundamente y di:

"Gracias, 2026, por todo lo que me enseñaste y por todo lo que me diste."

Escribe una lista breve de cosas, personas o momentos por los que te sientas agradecido(a). Cierra los ojos, respira profundamente y di:

"Gracias, 2025, por todo lo que me enseñaste y por todo lo que me diste."

3. Mensaje para tu "yo" del futuro 📖

Imagina por un momento que estás leyendo este planificador dentro de 5 o 10 años. ¿Qué te gustaría recordarle a tu "yo" del futuro? 🗣️

- ¿Qué le dirías sobre tus sueños y la importancia de no rendirte? 🌈
- ¿Qué consejo le darías para mantenerse enfocado(a) en lo realmente importante? 🎯
- ¿Qué esperas que haya logrado gracias al esfuerzo que iniciaste este año?

Escribe ese mensaje aquí mismo, con amor y sinceridad 💌. Hazlo especial, porque cuando vuelvas a leerlo, será como un abrazo del pasado.

5. Un mensaje final 🌟

“No hay final, solo nuevos comienzos.” 📅

Querido(a) lector(a), aunque este planificador llegue a su última página, el camino sigue adelante. Ahora tienes más claridad, más herramientas y más fuerza para enfrentar lo que venga.

Lleva contigo los hábitos que construiste, la gratitud que cultivaste y la certeza de que cada paso cuenta.

Siempre recuerda:

- 🌟 Eres capaz de lograr lo que te propongas.
- 🌟 Cada día es una oportunidad para reinventarte.
- 🌟 Lo mejor está por venir.

¡Gracias por haber compartido este año conmigo!

♥ Este planificador fue creado para ayudarte a crecer, soñar y vivir con intención. Ahora, el resto de tu historia está en tus manos.

Cierra esta etapa con orgullo y abre los brazos al 2026, un año lleno de posibilidades.

Con cariño y admiración,





**WWW.GRUPO
MARKETING
DIGITAL JCM.COM**