



DANIEL CESTAU LIZ

T I M E M A N A G E M E N T

ANNUAL ACTIVITY GOALS AND PERSONAL ADMINISTRATION





DANIEL CESTAU LIZ

T I M E M A N A G E M E N T

Nombre: _____

Dirección 1: _____

Ciudad - País: _____

Dirección 2: _____

Ciudad - País: _____

Dirección Oficina 1: _____

Dirección Oficina 2: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono Celular 1: _____

Teléfono Celular 2: _____

En caso de pérdida entregar a : _____

En caso de Emergencia contactarse con: _____

Web: _____

E-Mail 1: _____

E-Mail 2: _____

Número de Licencia de Conducir: _____

Número de Pasaporte: _____

Otros Documentos 1: _____

Otros Documentos 2: _____

Teléfono Importante 1: _____

Teléfono Importante 2: _____

Teléfono Importante 3: _____

Redes Sociales:  _____

 _____

 _____

 _____



ANNUAL ACTIVITY GOALS AND PERSONAL ADMINISTRATION

*"La perfección es una pulida colección de errores".
Mario Benedetti*

Introducción



Tienes en estos momentos en tus manos la parte complementaria de este nuevo sistema de Administración del Tiempo que construí a la medida de mis necesidades basado en la experiencia de toda una vida de búsqueda en maximizar el tiempo para sacar los mejores resultados.

Daniel Cestau Liz Time Management Annual Activity Goals and Personal Administration® es un cuaderno que te acompañará a lo largo del año para apoyarte a consolidar toda tu información confidencial y por lo tanto será un documento que guardarás con cuidado y seguridad en tu casa u oficina.

En este nuevo cuaderno podrás llevar mensualmente el control de:

1. Tus eventos mensuales en el año.
2. Tus tareas pendientes mes a mes.
3. Tus Proyectos en Curso.
4. Toda tu estructura administrativa.
5. Tus Claves Personales.
6. Tus Objetivos Mensuales y Anuales.
7. El Tablero de tus Sueños.
8. Tu Rueda de la Vida.
9. Las Pequeñas Acciones que ejecutarás día a día.
10. Tus Grandes Momentos.

Espero que **Daniel Cestau Liz Time Management®** pueda ser para ti tan bueno como lo está siendo en estos momentos para mí. Escucharé tus valiosos puntos de vista al respecto para llevarlo a un nuevo nivel que nos permita lograr todos nuestros objetivos y en el camino, contar con toda la información de enorme valor que recogimos a partir de las experiencias vividas.

Escribeme con tus críticas y puntos de vista a dcestau@danielcestauliz.com

Muchas Gracias

Daniel Cestau Liz

Annual Activity Goals and Personal Administration

Annual Activity and Personal Administration® es el módulo complementario del **Daily Activity®** y unifica así el sistema de Administración del Tiempo **Daniel Cestau Liz Time Management®**.

Es un material que por seguridad no necesitaremos llevar con nosotros y debería quedar resguardado en un lugar protegido de nuestra casa u oficina.

En él volcaremos toda nuestra información estratégica desde lo concerniente a la administración de nuestro patrimonio y claves personales hasta la definición de nuestros Objetivos Mensuales y Anuales.

Mientras el **Daily Activity®** nos apoyará con todo lo necesario para llevar un control pormenorizado de nuestras actividades semanales y del día a día con una vigencia de dos meses, el **Annual Activity and Personal Administration®** será un soporte anual hasta en los más pequeños detalles de nuestra vida personal y profesional.

El Sistema

A continuación analizaremos con detalle la utilidad específica de cada una de las hojas que hacen al segundo módulo (**Annual Activity and Personal Administration®**) complementario del primero (**Daily Activity®**) y con el que se consolida el **Daniel Cestau Liz Time Management®**.



1. Hoja de Eventos Mensuales.

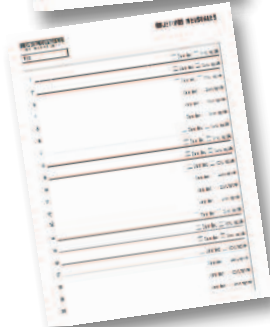
La Hoja de Eventos Mensuales es la que encabeza el sistema y su objetivo principal es que tengamos un espacio para anotar los eventos importantes de los que vamos a estar pendientes durante cada mes.

En este cuaderno contaremos con doce hojas representativas de todo el año para que podamos ver a simple vista cuáles son los compromisos venideros y tener de esta forma una visión sistémica de los próximos doce meses.



2. Hoja de Proyectos.

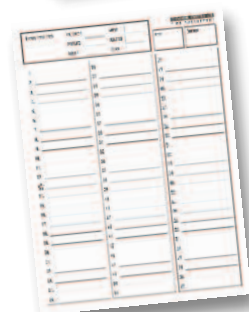
La Hoja de Proyectos es un clásico en mi organización personal desde hace un largo tiempo. Al igual que la Hoja de Tareas, la Hoja de Proyectos me quita un enorme peso de encima al poder ver cada emprendimiento plasmado delante de mis ojos.



3. Hoja de Objetivos Mensuales.

La definición de Objetivos claros es la primera de mis “Leyes de Éxito Personales” y no podía faltar en mi sistema de Administración del Tiempo un apartado especial para definir mis Objetivos Mensuales y Anuales. Junto con el Tablero de mis Sueños marcan el horizonte hacia el que va dirigido mi camino.

En nuestra Hoja Diaria anotaremos los Objetivos Diarios y en la Hoja Semanal los de la semana. En esta hoja anotaremos los Objetivos que definamos y debamos cumplir mes a mes.



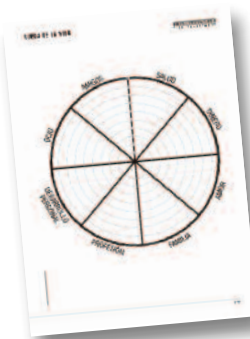
4. Hoja de Tareas.

La Hoja de Tareas ha sido otro clásico de mi organización personal desde hace mucho tiempo. Normalmente llevo una por cada una de las áreas que me importan ya sea profesionales como personales.



5. Hoja de Objetivos Anuales.

Con la misma utilidad que la hoja anterior y con otro diseño gráfico, en esta hoja (que nos acompañará durante 365 días) anotaremos nuestros Objetivos del presente año.



6. La Rueda de la Vida.

La Rueda de la Vida como herramienta para el cambio es un poderoso ejercicio al que podemos recurrir en cualquier momento sobre todo cuando sentimos que algo no está funcionando como corresponde en nuestra vida.

La Rueda de la Vida es una herramienta que nos permitirá introducir el equilibrio en nuestra existencia. Mediante este diagrama podremos identificar las verdaderas áreas de oportunidad ya que lograr el equilibrio es vital.

Con la Rueda de la Vida podremos incluso observar el nivel de satisfacción con el que contamos en el momento presente en cada área importante tal como: Economía, Salud, Entrenimiento, Trabajo, Pareja, Familia, Amigos, Desarrollo personal.

Cada una de estas áreas deberá ser valorada con un número del 1 al 10, que irá variando acorde a cuán satisfechos nos sintamos con cada parte de la rueda.



7. El Tablero de mis Sueños.

El Tablero de mis Sueños es una útil herramienta de la que dispondremos para ayudarnos a enfocarnos en la vida que deseamos para nosotros y nuestros seres queridos.

Antes de hacer tu Tablero de los Sueños debes pensar con claridad qué es lo que deseas.

Debes saber con exactitud dónde te encuentras hoy y adónde quisieras llegar.

Una vez que tengas claro qué deseas atraer a tu vida, comienzas a construirlo pegando las fotos que te inspirarán para lograrlo...

- Definiendo un área de tu vida que quieras cambiar.
- Detallando en qué deseas mejorar.
- Analizando dónde te encuentras ahora y adónde deseas llegar, y...
- Enumerando qué deseas alcanzar.



8. Hoja de una Acción por Día.

Pequeñas decisiones a lo largo del año harán al final del mismo una gran diferencia en su conjunto. Sin darnos cuenta vamos cambiando nuestra vida y la de los que nos rodean haciendo pequeñas acciones diarias que dejaremos detalladas en este documento.

9. Hoja de Grandes Momentos.

Al igual que en el cuento del “El Buscador” anotaremos aquí los sucesos que se nos van presentado en la vida y son importantes para nosotros. Ese tipo de eventos en los que disfrutamos, nos reímos a carcajadas, recibimos o dimos cariño y amor, esos momentos que recordaremos durante mucho tiempo en nuestras vidas. Momentos que hayamos compartido con nuestros padres, nuestros hijos, nuestra pareja o nuestros queridos amigos.

10. Hojas de Planillas Administrativas.

Las Hojas de Planillas Administrativas tienen como objetivo ayudarnos a llevar el control pormenorizado de los temas administrativos, tanto sea personales como profesionales, como por ejemplo: los datos de nuestras tarjetas de crédito, de nuestras cuentas bancarias, de las pólizas de seguros, la información con detalle de todos los servicios que tenemos contratados, etc.

Toda la información que hace a un Tablero de Comando debe estar volcada en éstas páginas para que la búsqueda de un dato en particular se haga de forma inmediata. ¿Tuvimos un accidente con nuestro auto y tenemos que llamar a la grúa o a la ambulancia y necesitamos número de póliza y vencimiento de la misma? ¿Perdimos una tarjeta de crédito y tenemos que llamar para que la repongan? ¿Se cortó el servicio de Internet y nos piden el número de contrato? Las Hojas de Planillas Administrativas aglutinará toda la información que generalmente tenemos desperdigada y tanto nos cuesta recoger en un momento de urgencia.

Ahora sí, te aseguro que con esta información que acabas de leer cuentas con todo lo necesario para usar este cuaderno durante los próximos doce meses y mejorar exponencialmente el acceso a toda tu información estratégica.

Puedes comenzar a operar **Daniel Cestau Liz Time Management Annual Activity Goals and Personal Administration®** durante cualquier mes del año.

Te deseo muchos éxitos.

Daniel Cestau Liz





NOTAS

MIS LEYES DEL ÉXITO

1. Administra con extremo cuidado tu tiempo.
2. No dejes nunca de viajar.
3. Elige con cuidado a tus amigos y gente cercana.
4. No dejes nunca de buscar aprender nuevas habilidades.
5. Nunca dejes de leer.
6. Cuida tu salud al extremo, haz actividad física y cuida tu alimentación.
7. Diariamente reserva un espacio para meditar, agradecer y visualizar.
8. Desarrolla tu propia Red de Relaciones y dedica semanalmente el tiempo necesario para mantenerla y hacerla crecer.
9. En algún punto frena de golpe y permite que las cosas sucedan. El Universo conspirará para que se hagan realidad tal como las soñaste.
10. Siempre debes estar abierto a las Oportunidades que se te presentarán.



EVENTOS MENSUALES



NOTAS

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						
						
						
						
						
						

Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						
						
						
						
						
						

Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						
						
						
						
						
						

Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						

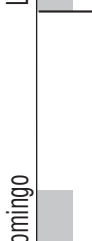
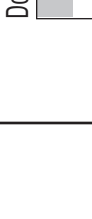
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						
						
						
						
						
						

Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						

SEPTIEMBRE

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						
						
						
						
						
						

Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						

Sábado						
Viernes						
Jueves						
Miércoles						
Martes						
Lunes						
Domingo						

Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						

	1	2	3	4	5	6
Sábado						
Viernes						
Jueves						
Miércoles						
Martes						
Lunes						
Domingo						



NOTAS

“No deja de sorprenderme
la mentalidad del ser humano.

Primero sacrifica su salud para ganar dinero.
Después sacrifica su dinero
para recuperar la salud.

Y luego, está tan ansioso por el futuro,
que no disfruta del presente y el resultado
es que ni vive en el presente, ni en el futuro.
Vive como si nunca muriera y,
sin embargo
muere sin nunca haber vivido”.

Dalai Lama

PROYECTOS, OBJETIVOS Y TAREAS MENSUALES



NOTAS

Proyectos

ENERO

OBJETIVOS MENSUALES

ENERO

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
☆ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes	_____		_____	
	_____		_____	
	_____		_____	

ENERO

1. _____	26. _____	52. _____
2. _____	27. _____	53. _____
3. _____	28. _____	54. _____
4. _____	29. _____	55. _____
5. _____	30. _____	56. _____
6. _____	31. _____	57. _____
7. _____	32. _____	58. _____
8. _____	33. _____	59. _____
9. _____	34. _____	60. _____
10. _____	35. _____	61. _____
11. _____	36. _____	62. _____
12. _____	37. _____	63. _____
★ _____	38. _____	64. _____
14. _____	39. _____	65. _____
15. _____	40. _____	66. _____
16. _____	41. _____	67. _____
17. _____	42. _____	68. _____
18. _____	43. _____	69. _____
19. _____	44. _____	70. _____
20. _____	45. _____	71. _____
21. _____	46. _____	72. _____
22. _____	47. _____	73. _____
23. _____	48. _____	74. _____
24. _____	50. _____	75. _____
25. _____	51. _____	76. _____



NOTAS

Proyectos

FEBRERO

FEBRERO

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
☆ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes	_____		_____	
	_____		_____	
	_____		_____	

FEBRERO

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____
12.	_____
★	_____
14.	_____
15.	_____
16.	_____
17.	_____
18.	_____
19.	_____
20.	_____
21.	_____
22.	_____
23.	_____
24.	_____
25.	_____

26.	_____
27.	_____
28.	_____
29.	_____
30.	_____
31.	_____
32.	_____
33.	_____
34.	_____
35.	_____
36.	_____
37.	_____
38.	_____
39.	_____
40.	_____
41.	_____
42.	_____
43.	_____
44.	_____
45.	_____
46.	_____
47.	_____
48.	_____
50.	_____
51.	_____

52.	_____
53.	_____
54.	_____
55.	_____
56.	_____
57.	_____
58.	_____
59.	_____
60.	_____
61.	_____
62.	_____
63.	_____
64.	_____
65.	_____
66.	_____
67.	_____
68.	_____
69.	_____
70.	_____
71.	_____
72.	_____
73.	_____
74.	_____
75.	_____
76.	_____



NOTAS

Proyectos

MARZO

MARZO

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
☆ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes

MARZO

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

★

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

50.

51.

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

73.

74.

75.

76.



NOTAS

Proyectos

ABRIL

OBJETIVOS MENSUALES

ABRIL

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
☆ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes	_____		_____	
	_____		_____	
	_____		_____	

ABRIL

1. _____	26. _____	52. _____
2. _____	27. _____	53. _____
3. _____	28. _____	54. _____
4. _____	29. _____	55. _____
5. _____	30. _____	56. _____
6. _____	31. _____	57. _____
7. _____	32. _____	58. _____
8. _____	33. _____	59. _____
9. _____	34. _____	60. _____
10. _____	35. _____	61. _____
11. _____	36. _____	62. _____
12. _____	37. _____	63. _____
★ _____	38. _____	64. _____
14. _____	39. _____	65. _____
15. _____	40. _____	66. _____
16. _____	41. _____	67. _____
17. _____	42. _____	68. _____
18. _____	43. _____	69. _____
19. _____	44. _____	70. _____
20. _____	45. _____	71. _____
21. _____	46. _____	72. _____
22. _____	47. _____	73. _____
23. _____	48. _____	74. _____
24. _____	50. _____	75. _____
25. _____	51. _____	76. _____



NOTAS

Large empty rectangular box for taking notes.

Proyectos

MAYO

OBJETIVOS MENSUALES

MAYO

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
☆ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes

MAYO

1. _____	26. _____	52. _____
2. _____	27. _____	53. _____
3. _____	28. _____	54. _____
4. _____	29. _____	55. _____
5. _____	30. _____	56. _____
6. _____	31. _____	57. _____
7. _____	32. _____	58. _____
8. _____	33. _____	59. _____
9. _____	34. _____	60. _____
10. _____	35. _____	61. _____
11. _____	36. _____	62. _____
12. _____	37. _____	63. _____
★ _____	38. _____	64. _____
14. _____	39. _____	65. _____
15. _____	40. _____	66. _____
16. _____	41. _____	67. _____
17. _____	42. _____	68. _____
18. _____	43. _____	69. _____
19. _____	44. _____	70. _____
20. _____	45. _____	71. _____
21. _____	46. _____	72. _____
22. _____	47. _____	73. _____
23. _____	48. _____	74. _____
24. _____	50. _____	75. _____
25. _____	51. _____	76. _____



NOTAS

Proyectos

JUNIO

OBJETIVOS MENSUALES

JUNIO

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
☆ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes

JUNIO

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.



14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

50.

51.

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

73.

74.

75.

76.



NOTAS

Proyectos

JULIO

JULIO

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
★ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes	_____		_____	
	_____		_____	
	_____		_____	

JULIO

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____
12.	_____
★	_____
14.	_____
15.	_____
16.	_____
17.	_____
18.	_____
19.	_____
20.	_____
21.	_____
22.	_____
23.	_____
24.	_____
25.	_____

26.	_____
27.	_____
28.	_____
29.	_____
30.	_____
31.	_____
32.	_____
33.	_____
34.	_____
35.	_____
36.	_____
37.	_____
38.	_____
39.	_____
40.	_____
41.	_____
42.	_____
43.	_____
44.	_____
45.	_____
46.	_____
47.	_____
48.	_____
50.	_____
51.	_____

52.	_____
53.	_____
54.	_____
55.	_____
56.	_____
57.	_____
58.	_____
59.	_____
60.	_____
61.	_____
62.	_____
63.	_____
64.	_____
65.	_____
66.	_____
67.	_____
68.	_____
69.	_____
70.	_____
71.	_____
72.	_____
73.	_____
74.	_____
75.	_____
76.	_____



NOTAS

Proyectos

AGOSTO

OBJETIVOS MENSUALES

AGOSTO

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
☆ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes

AGOSTO

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

★

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

50.

51.

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

73.

74.

75.

76.



NOTAS

Proyectos

SEPTIEMBRE

SEPTIEMBRE

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
☆ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes	_____		_____	
	_____		_____	
	_____		_____	

SEPTIEMBRE

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____
12.	_____
★	_____
14.	_____
15.	_____
16.	_____
17.	_____
18.	_____
19.	_____
20.	_____
21.	_____
22.	_____
23.	_____
24.	_____
25.	_____

26.	_____
27.	_____
28.	_____
29.	_____
30.	_____
31.	_____
32.	_____
33.	_____
34.	_____
35.	_____
36.	_____
37.	_____
38.	_____
39.	_____
40.	_____
41.	_____
42.	_____
43.	_____
44.	_____
45.	_____
46.	_____
47.	_____
48.	_____
50.	_____
51.	_____

52.	_____
53.	_____
54.	_____
55.	_____
56.	_____
57.	_____
58.	_____
59.	_____
60.	_____
61.	_____
62.	_____
63.	_____
64.	_____
65.	_____
66.	_____
67.	_____
68.	_____
69.	_____
70.	_____
71.	_____
72.	_____
73.	_____
74.	_____
75.	_____
76.	_____



NOTAS

Proyectos

OCTUBRE

OCTUBRE

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
☆ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes

OCTUBRE

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.



14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

50.

51.

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

73.

74.

75.

76.



NOTAS

Proyectos

NOVIEMBRE

NOVIEMBRE

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
☆ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes	_____		_____	
	_____		_____	
	_____		_____	

NOVIEMBRE

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____
12.	_____
★	_____
14.	_____
15.	_____
16.	_____
17.	_____
18.	_____
19.	_____
20.	_____
21.	_____
22.	_____
23.	_____
24.	_____
25.	_____

26.	_____
27.	_____
28.	_____
29.	_____
30.	_____
31.	_____
32.	_____
33.	_____
34.	_____
35.	_____
36.	_____
37.	_____
38.	_____
39.	_____
40.	_____
41.	_____
42.	_____
43.	_____
44.	_____
45.	_____
46.	_____
47.	_____
48.	_____
50.	_____
51.	_____

52.	_____
53.	_____
54.	_____
55.	_____
56.	_____
57.	_____
58.	_____
59.	_____
60.	_____
61.	_____
62.	_____
63.	_____
64.	_____
65.	_____
66.	_____
67.	_____
68.	_____
69.	_____
70.	_____
71.	_____
72.	_____
73.	_____
74.	_____
75.	_____
76.	_____



NOTAS

Proyectos

DICIEMBRE



DICIEMBRE

1. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
2. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
3. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
4. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
5. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
6. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
7. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
8. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
9. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
10. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
11. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
12. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
☆ _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
14. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
15. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
16. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
17. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
18. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
19. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido
20. _____	☐ Cumplido ☐ No cumplido

Tareas Pendientes

DICIEMBRE

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

★

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

50.

51.

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

73.

74.

75.

76.



NOTAS

“La vida es cómo una cámara:
enfócate sólo en lo
importante, captura los
buenos momentos,
saca de lo negativo
algo positivo,
y si no sale como
esperabas, intenta”.

Richard Gamarra

OBJETIVOS ANUALES

Año:

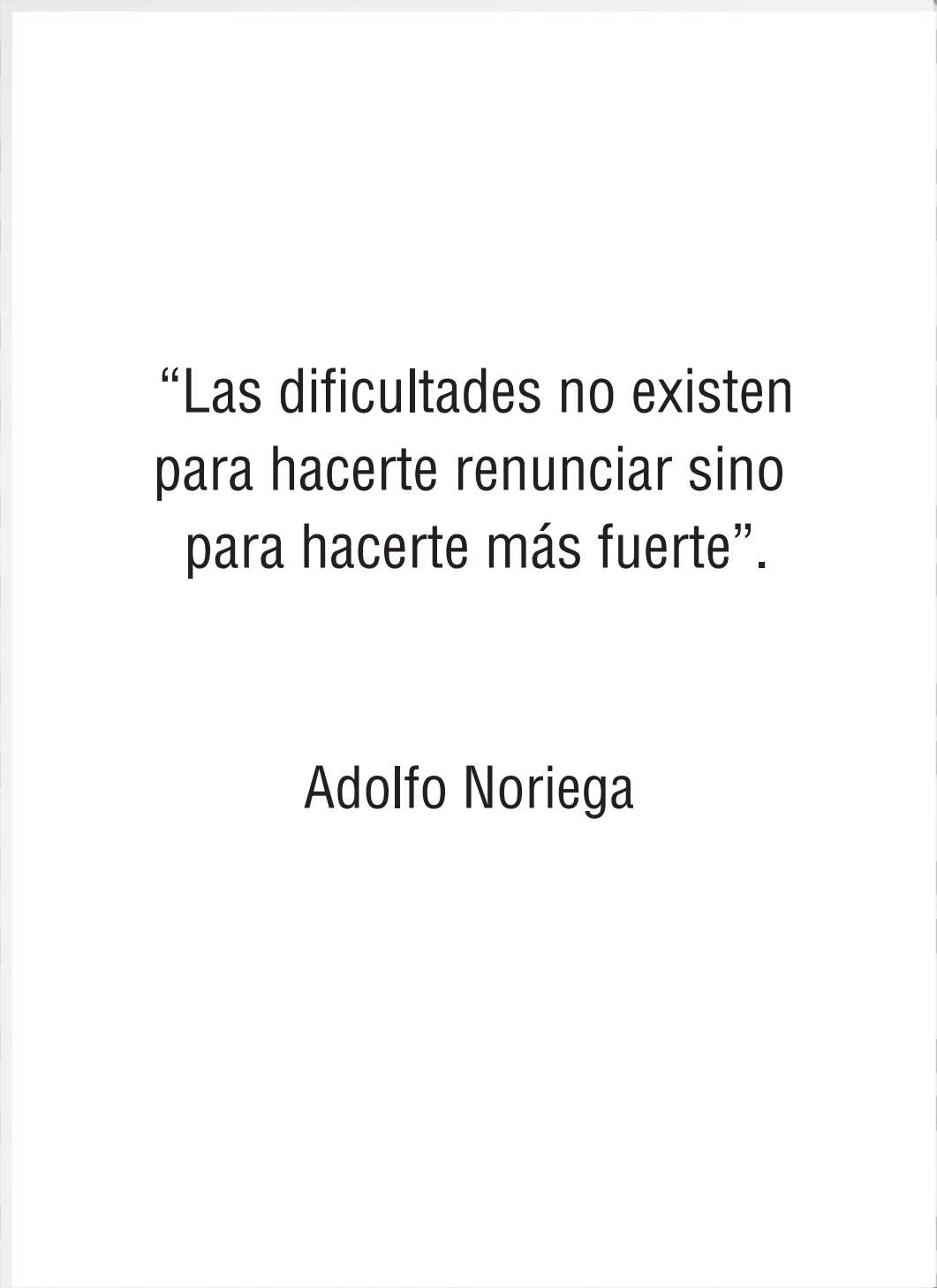


NOTAS

Año:



NOTAS



“Las dificultades no existen
para hacerte renunciar sino
para hacerte más fuerte”.

Adolfo Noriega

LA RUEDA DE LA VIDA

La Rueda de la Vida como herramienta para el cambio es un poderoso ejercicio al que podemos recurrir en cualquier momento sobre todo cuando sentimos que algo no está funcionando como corresponde en nuestra vida.

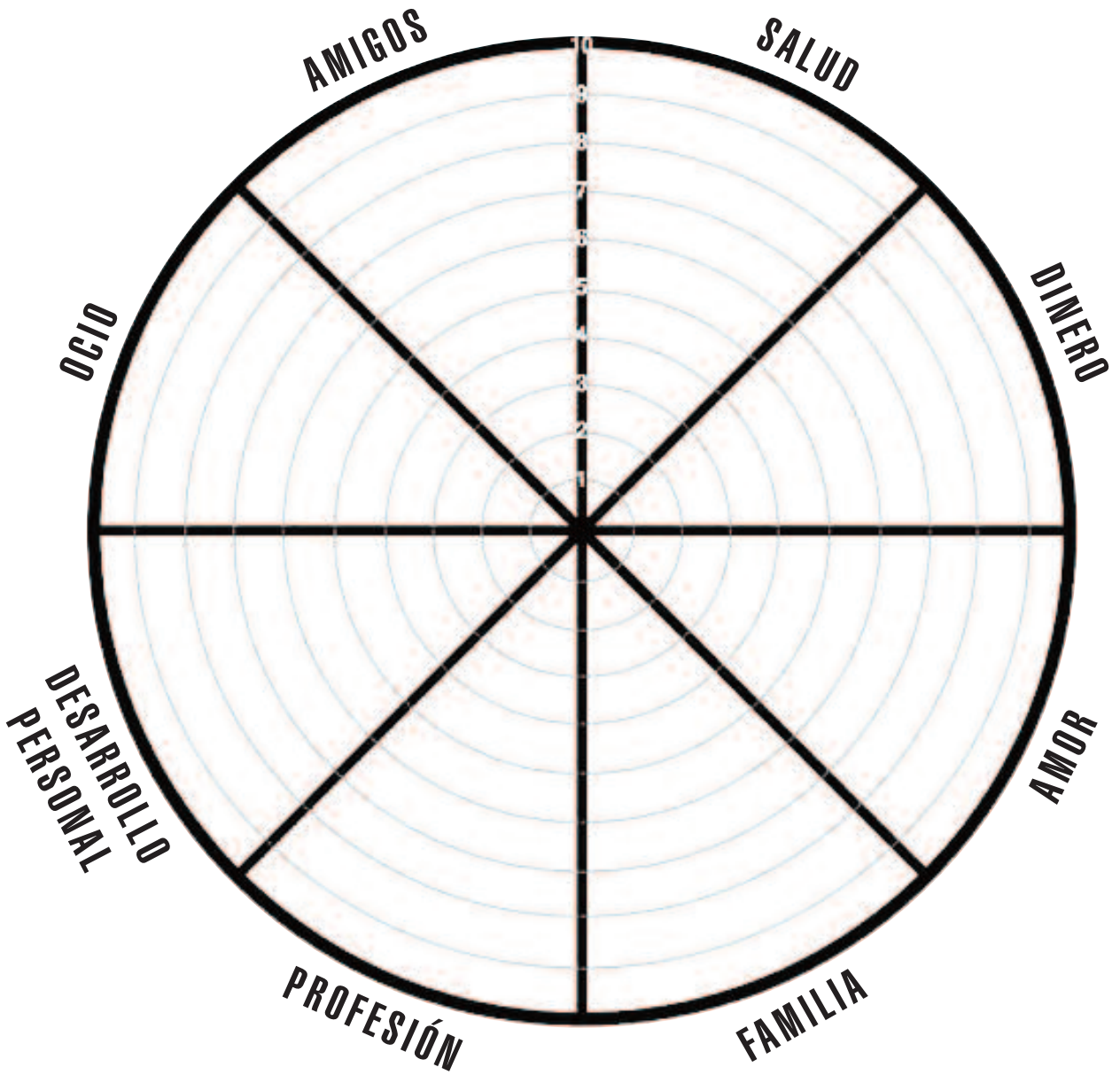
La Rueda de la Vida es una herramienta que nos permitirá introducir el equilibrio en nuestra existencia.

Mediante este diagrama podremos identificar las verdaderas áreas de oportunidad ya que lograr el equilibrio es vital.

Con la Rueda de la Vida podremos incluso observar el nivel de satisfacción con el que contamos en el momento presente en cada área importante tal como: Economía, Salud, Entretenimiento, Trabajo, Pareja, Familia, Amigos, Desarrollo personal.

Cada una de estas áreas deberá ser valorada con un número del 1 al 10, que irá variando acorde a cuán satisfechos nos sintamos con cada parte de la rueda.

LA RUEDA DE LA VIDA



“Ojalá vivas todos
los días de tu vida”.

Abel Cortese



EL TABLERO DE MIS SUEÑOS

El Tablero de mis Sueños es una útil herramienta de la que dispondremos para ayudarnos a enfocarnos en la vida que deseamos para nosotros y nuestros seres queridos.

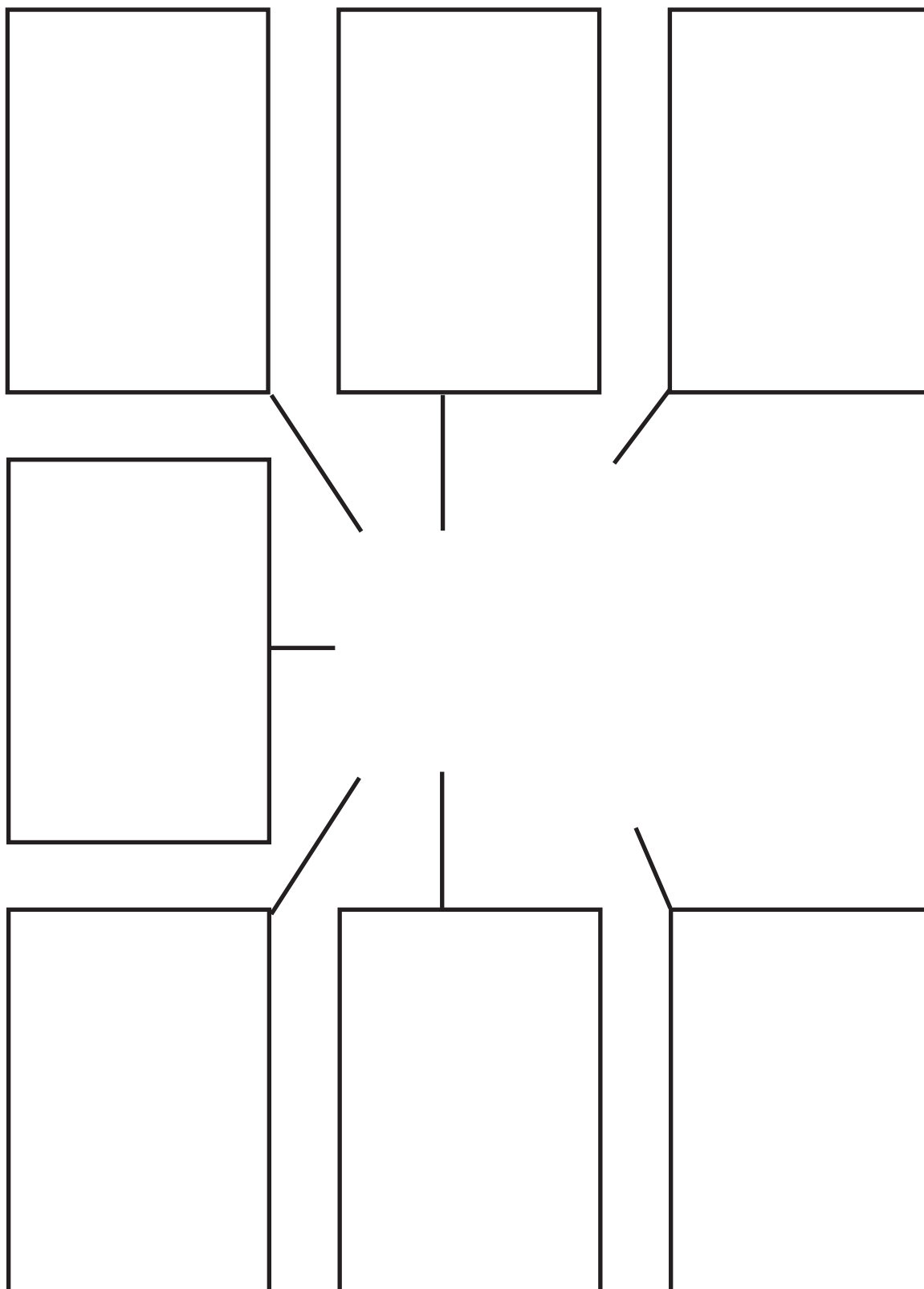
Antes de hacer tu Tablero de los Sueños debes pensar con claridad qué es lo que desees.

Debes saber con exactitud dónde te encuentras hoy y adónde quisieras llegar.

Una vez que tengas claro qué desees atraer a tu vida, comienzas a construirlo pegando las fotos que te inspirarán para lograrlo...

- Definiendo un área de tu vida que quieras cambiar.
- Detallando en qué desees mejorar.
- Analizando dónde te encuentras ahora y adónde desees llegar, y...
- Enumerando qué desees alcanzar.

Año:



“El éxito consiste
en obtener lo
que se desea.
La felicidad, en disfrutar
lo que se obtiene”.

Emerson

ACCIONES DIARIAS



UNA ACCIÓN AL DÍA

Pequeñas cosas que harán la diferencia

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

1. _____	27. _____	53. _____
2. _____	28. _____	54. _____
3. _____	29. _____	55. _____
4. _____	30. _____	56. _____
5. _____	31. _____	57. _____
6. _____	32. _____	58. _____
7. _____	33. _____	59. _____
8. _____	34. _____	60. _____
9. _____	35. _____	61. _____
10. _____	36. _____	62. _____
11. _____	37. _____	63. _____
12. _____	38. _____	64. _____
★ _____	39. _____	65. _____
14. _____	40. _____	66. _____
15. _____	41. _____	67. _____
16. _____	42. _____	68. _____
17. _____	43. _____	69. _____
18. _____	44. _____	70. _____
19. _____	45. _____	71. _____
20. _____	46. _____	72. _____
21. _____	47. _____	73. _____
22. _____	48. _____	74. _____
23. _____	49. _____	75. _____
24. _____	50. _____	76. _____
25. _____	51. _____	77. _____
26. _____	52. _____	78. _____



UNA ACCIÓN AL DÍA

Pequeñas cosas que harán la diferencia

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

79. _____	105. _____	131. _____
80. _____	106. _____	132. _____
81. _____	107. _____	133. _____
82. _____	108. _____	134. _____
83. _____	109. _____	135. _____
84. _____	110. _____	136. _____
85. _____	111. _____	137. _____
86. _____	112. _____	138. _____
87. _____	113. _____	139. _____
88. _____	114. _____	140. _____
89. _____	115. _____	141. _____
90. _____	116. _____	142. _____
91. _____	117. _____	143. _____
92. _____	118. _____	144. _____
93. _____	119. _____	145. _____
94. _____	120. _____	146. _____
95. _____	121. _____	147. _____
96. _____	122. _____	148. _____
97. _____	123. _____	149. _____
98. _____	124. _____	150. _____
99. _____	125. _____	151. _____
100. _____	126. _____	152. _____
101. _____	127. _____	153. _____
102. _____	128. _____	154. _____
103. _____	129. _____	155. _____
104. _____	130. _____	156. _____



UNA ACCIÓN AL DÍA

Pequeñas cosas que harán la diferencia

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

157. _____	183. _____	209. _____
158. _____	184. _____	210. _____
159. _____	185. _____	211. _____
160. _____	186. _____	212. _____
161. _____	187. _____	213. _____
162. _____	188. _____	214. _____
163. _____	189. _____	215. _____
164. _____	190. _____	216. _____
165. _____	191. _____	217. _____
166. _____	192. _____	218. _____
167. _____	193. _____	219. _____
168. _____	194. _____	220. _____
169. _____	195. _____	221. _____
170. _____	196. _____	222. _____
171. _____	197. _____	223. _____
172. _____	198. _____	224. _____
173. _____	199. _____	225. _____
174. _____	200. _____	226. _____
175. _____	201. _____	227. _____
176. _____	202. _____	228. _____
177. _____	203. _____	229. _____
178. _____	204. _____	230. _____
179. _____	205. _____	231. _____
180. _____	206. _____	232. _____
181. _____	207. _____	233. _____
182. _____	208. _____	234. _____



UNA ACCIÓN AL DÍA

Pequeñas cosas que harán la diferencia

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

235. _____	261. _____	287. _____
236. _____	262. _____	288. _____
237. _____	263. _____	289. _____
238. _____	264. _____	290. _____
239. _____	265. _____	291. _____
240. _____	266. _____	292. _____
241. _____	267. _____	293. _____
242. _____	268. _____	294. _____
243. _____	269. _____	295. _____
244. _____	270. _____	296. _____
245. _____	271. _____	297. _____
246. _____	272. _____	298. _____
247. _____	273. _____	299. _____
248. _____	274. _____	300. _____
249. _____	275. _____	301. _____
250. _____	276. _____	302. _____
251. _____	277. _____	303. _____
252. _____	278. _____	304. _____
253. _____	279. _____	305. _____
254. _____	280. _____	306. _____
255. _____	281. _____	307. _____
256. _____	282. _____	308. _____
257. _____	283. _____	309. _____
258. _____	284. _____	310. _____
259. _____	285. _____	311. _____
260. _____	286. _____	312. _____



UNA ACCIÓN AL DÍA

Pequeñas cosas que harán la diferencia

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

313. _____	339. _____	365. _____
314. _____	340. _____	☆ _____
315. _____	341. _____	☆ _____
316. _____	342. _____	☆ _____
317. _____	343. _____	☆ _____
318. _____	344. _____	☆ _____
319. _____	345. _____	☆ _____
320. _____	346. _____	☆ _____
321. _____	347. _____	☆ _____
322. _____	348. _____	☆ _____
323. _____	349. _____	☆ _____
324. _____	350. _____	☆ _____
325. _____	351. _____	☆ _____
326. _____	352. _____	☆ _____
327. _____	353. _____	☆ _____
328. _____	354. _____	☆ _____
329. _____	355. _____	☆ _____
330. _____	356. _____	☆ _____
331. _____	357. _____	☆ _____
332. _____	358. _____	☆ _____
333. _____	359. _____	☆ _____
334. _____	360. _____	☆ _____
335. _____	361. _____	☆ _____
336. _____	362. _____	☆ _____
337. _____	363. _____	☆ _____
338. _____	364. _____	☆ _____

EL BUSCADOR

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como un buscador.

Un buscador es alguien que busca, no necesariamente alguien que encuentra.

Tampoco es alguien que, obligadamente, sabe qué es lo que está buscando, es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.

Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso a estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió.

Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó, a lo lejos, Kammir.

Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó mucho la atención.

Estaba tapizada de un verde maravilloso y había una gran cantidad de árboles, pájaros y flores encantadoras; la rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada.

Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar.

De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar.

El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas al azar, entre los árboles.

Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de este paraíso multicolor.

Sus ojos eran los de un buscador, y quizás por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción..

Abdul Tareg, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días.

Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra, era una lápida. Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar.

Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla, decía:

Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses, y 3 semanas.

El buscador se sintió terriblemente conmovido.

Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra, una tumba.

Una por una, empezó a leer las lápidas.

Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el

tiempo de vida exacto.

Pero lo que lo conectó con el espanto, fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba apenas los 11 años...

Embargado por un dolor terrible se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio pasaba por ahí y se acercó. Lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

“No, ningún familiar...” -dijo el buscador- “¿Qué pasa con este pueblo? ¿qué cosa tan terrible hay en esta ciudad?... ¿por qué hay tantos niños muertos enterrados en este lugar?... ¿cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que los ha obligado a construir un cementerio de niños?”.

El anciano se sonrió y dijo:

“Puede usted serenarse. No hay tal maldición. Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré...

Cuando un joven cumple quince años sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgando del cuello.

Y es tradición entre nosotros que a partir de allí, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre su libreta y anota en ella:

A la izquierda, qué fue lo disfrutado...

A la derecha, cuánto tiempo duró el gozo.

Conoció a su novia, y se enamoró de ella. ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?... ¿una semana? ¿dos? ¿tres semanas y media? Y después... la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso... ¿cuánto duró? ¿el minuto y medio del beso? ¿dos días? ¿una semana?...

¿Y el embarazo o el nacimiento del primer hijo?

¿Y el casamiento de los amigos?

¿Y el viaje más deseado?

¿Y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano?

¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de esas situaciones? ¿Horas? ¿días?

Así... vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos... cada momento.

Cuando alguien fallece, es nuestra costumbre, abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba, porque ese es, para nosotros, el único y verdadero tiempo vivido”.

GRANDES MOMENTOS

GRANDES MOMENTOS

Recuerdos Imborrables



☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____

☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____

--



GRANDES MOMENTOS

Recuerdos Imborrables

 **DANIEL CESTAU LIZ**
TIME MANAGEMENT

☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____

☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____
☆	_____

--

FINANZAS Y GESTIÓN GENERAL

CUENTAS BANCARIAS



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

123



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

125



NOTAS

TARJETAS DE CRÉDITO



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

PAGOS MENSUALES



NOTAS

[illegible]



NOTAS

[illegible]



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

COMPROMISOS PENDIENTES



NOTAS

Large empty rectangular box for taking notes.

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

145



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

147



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

149



NOTAS

ADMINISTRACIÓN DEL PATRIMONIO



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

ADMINISTRACIÓN DE VEHÍCULOS



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

PÓLIZAS DE SEGUROS



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT



NOTAS

CLAVES PERSONALES



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

177



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

179



NOTAS

DANIEL CESTAU LIZ
TIME MANAGEMENT

181



NOTAS

BASIC WORKSHEETS



NOTAS



NOTAS



NOTAS



NOTAS



NOTAS



NOTAS

Una vez a la semana
por los próximos cinco años
comunícate con alguien
a quien aprecies de corazón.

Llama a un vecino que sepas
que vive en soledad, o a una persona
anciana que viva en una casa de salud.

Caminen juntos al sol,
coman un helado, rían, lloren,
recuerden años pasados, abrácese o
dénle de comer a las palomas juntos.

PALABRAS FINALES

*“Cuando dejes de buscar la perfección en todo lo que te rodea,
podrás encontrar la excelencia que hay en ti”.*

Fernando Bartaburu

Para Finalizar

Si llegaste hasta esta última hoja es porque ya has pasado un tiempo más que importante usando este nobel sistema de Administración del Tiempo.

Espero de corazón que te haya ayudado -tanto como a mí- a avanzar -aunque sean unos pocos pasos- en el camino de conseguir una mejor calidad de vida, al mismo tiempo que hayas podido acercarte un poco más a alcanzar tus objetivos personales y profesionales definidos con anterioridad en estas mismas páginas.

Daniel Cestau Liz Time Management Annual Activity Goals and Personal Administration® te acompañó durante 12 meses y guardó en sus páginas toda tu información sensible.

Quién eres, qué posees, qué administras, hacia adónde te diriges y cómo lo estás intentando lograr, entre muchos otros datos... estará todo plasmado en estas páginas amarillas, las mismas que sin lugar a dudas habrán sido compañeras de muchísimos momentos maravillosos -y también de los otros- pero en definitiva te habrán acompañado y apoyado en un aprendizaje que no dudo que hizo de ti una mejor persona.

Este cuaderno hoy lleno de notas, datos, definiciones, decisiones y garabatos es un testigo único e invaluable, que te servirá con su información en tu próxima etapa de éxitos que está allí ya muy cerca de tu puerta.

Te agradezco infinitamente el tiempo que has invertido en utilizar activamente el sistema **Daniel Cestau Liz Time Management®** un sistema que creé con cariño y enorme dedicación exclusivamente para mí apoyado en toda una vida de experiencias e intentos de Administrar el Tiempo de la mejor manera y que he únicamente compartido con mi gente más querida.

Es por esta razón que escucharé tus experiencias y testimonios para llevar **Daniel Cestau Liz Time Management®** a un nuevo nivel de excelencia.

Muchas Gracias

Daniel Cestau Liz



Cómo contactar al autor

www.danielcestautiliz.com

Es el sitio web de “Daniel Cestau Liz Coaching Comercial” donde encontrarás información respecto al autor, sus libros, sus entrevistas en diferentes medios, comentarios de sus lecturas semanales y los detalles del Servicio de Coaching Comercial y Mentoring que brinda a empresarios y emprendedores respectivamente.

www.librosdcl.com

En este sitio podrás conocer más sobre los libros escritos por el autor de este sistema de Administración del Tiempo.

dcestautiliz@danielcestautiliz.com

Es la casilla de correo electrónico de Daniel Cestau Liz. El autor responderá personalmente a tus inquietudes.

Redes Sociales

Instagram: [@danielcestautiliz_cc](https://www.instagram.com/danielcestautiliz_cc)

Linkedin: www.linkedin.com/in/dcestautiliz

Facebook: [@danielcestautiliz.oficial](https://www.facebook.com/danielcestautiliz.oficial)

YouTube: [danielcestautiliz](https://www.youtube.com/danielcestautiliz)



FÓRMULAS PARA UNA GESTIÓN COMERCIAL EXITOSA

Buceando en la experiencia adquirida como empresario y consultor busqué escribir cinco “manuales” que nos brinden prácticas “fórmulas comerciales” para implementar el lunes a la mañana y lograr cambios positivos e inmediatos.



Crecer
Cuatro Pasos
para el Éxito PyME.



Reconvertir
Fórmulas para Rentabilizar a la
Pequeña y Mediana Empresa.



Transformar
Nuevas Fórmulas para Rentabilizar
a la Pequeña y Mediana Empresa.



Comercializar
Experiencias en la Venta de
Tecnología.



CRM
& Fidelización
del Cliente.

HERRAMIENTAS PARA NUESTRO DESARROLLO

Imaginé estas obras como la plataforma que nos permitirá hacer cosas diferentes a las que hemos estado haciendo hasta ahora con el fin de lograr resultados extraordinarios.



**¿Dónde estarás
en 5 años?**
Diseñando tu futuro.



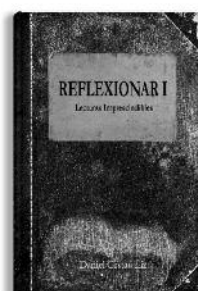
Hacer Dinero
Casos, Consejos y Fórmulas
de los que supieron hacerlo.



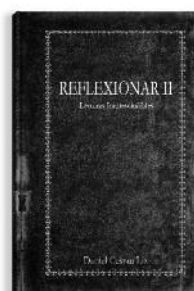
**Cómo Hacer Negocios
Exitosos en México**
Los Diez Mandamientos de
la Gestión Comercial.

UN ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

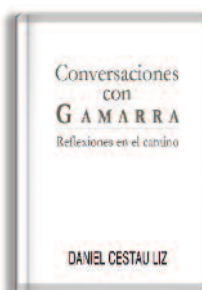
Esta es para mí una importante selección de cuentos, textos y “recetas motivacionales” resultado de una profunda búsqueda personal, que me ha acompañado en gran parte del “trayecto” y que hoy disfruto compartir con mis lectores.



Reflexionar I
Lecturas Imprescindibles.



Reflexionar II
Nuevas Lecturas Imprescindibles.



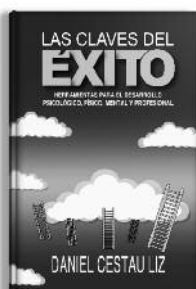
Conversaciones con Gamarra
Reflexiones en el Camino.



Reinventarse
Un Camino en busca del Éxito.

CONSTRUYENDO NUESTRO CAMINO AL ÉXITO

Tres obras en las que he intentado transmitir que el verdadero éxito no es más que vivir nuestra vida de acuerdo a nuestra propia verdad y nuestros propios términos.



Las Claves del Éxito
Herramientas para el desarrollo psicológico, físico, mental y profesional.



Mi Camino al Éxito
Una Vida de Experiencias entre Éxitos y Fracazos.



Construyendo la Buena Suerte
Una Propuesta para alcanzar el Éxito y la Felicidad.





EDICIÓN DEFINITIVA, 2020



DANIEL CESTAU LIZ

Con estudios en el Uruguay, la Argentina y los Estados Unidos, fundó y dirigió, desde los diecinueve años, diferentes empresas en las que el Marketing y la Venta Directa en especial, ocuparon un papel preponderante. Se especializó, a lo largo de su carrera, de más de treinta y cinco años, en Marketing Directo, Planificación Estratégica, Customer Relationship Management, y en la implementación de toda nueva Tecnología potenciadora de los paradigmas comerciales tradicionales en la Pequeña y Mediana Empresa.

Es autor de quince libros y cuenta con más de cien artículos, publicados en revistas especializadas y portales de Internet.

En base a su vasta trayectoria y resultados obtenidos, se convirtió en un referente de la Pequeña y Mediana Empresa y en un especialista de la transformación y direccionamiento de las mismas hacia modelos más evolucionados y rentables.

Desde hace casi dos décadas se desempeña como Coach Comercial y Country Manager de la empresa tecnológica inConcert para USA y México.

Actualmente reside con su familia entre Miami y Ciudad de México.

