



Trabajar para ser *su mejor versión*

Un paso a la vez

Todos los años nos prometemos a nosotros mismos que mejoraremos nuestro bienestar para luego volver a caer en los mismos viejos hábitos. ¿Por qué nos resulta tan difícil cumplir nuestros propósitos? A menudo, nuestros objetivos son demasiado amplios (ahorrar más dinero, saldar deudas o ponernos en mejor forma física), lo cual dificulta mantener el foco.

A continuación encontrará cinco consejos que lo ayudarán a convertirse en la mejor versión de usted mismo: física, mental y económicamente.

- 1** Identifique tres objetivos que desee alcanzar este año.
- 2** Divida cada objetivo en pasos más pequeños.
- 3** Cada mes, agregue uno o dos pasos a su lista de tareas pendientes.
- 4** Revise su progreso al final de cada mes.
- 5** Disfrute de sus logros y compártalos.

Acérquese hoy un paso más hacia sus objetivos

Elabore su plan de acción mensual utilizando la planilla que se encuentra en el reverso.



¿Le gustaría recibir más consejos para mejorar su bienestar?

Visite la pestaña "My Learning Center" en la página de inicio de su cuenta en myplan.johnhancock.com.

Plan de acción para cumplir sus objetivos

Siga estos ejemplos y utilice esta planilla que puede completar como ayuda para dividir sus objetivos en pasos más pequeños y manejables.

✓ Bienestar financiero	Pasos	Mes	Completado
Objetivo de ejemplo: Aumentar los ahorros	Calcular los ingresos y gastos previstos para la jubilación	Enero	
	Revisar los aportes a la cuenta IRA o al plan de jubilación	Febrero	
	Revisar las inversiones	Marzo	
Objetivo			

✓ Bienestar físico	Pasos	Mes	Completado
Objetivo de ejemplo: Mejorar la forma física	Revisar las prestaciones para mantenerse en forma que le ofrece su empleador	Enero	
	Diseñar una rutina de ejercicios	Enero	
	Intentar añadir más movimiento cada día	Febrero	
Objetivo			

✓ Bienestar mental	Pasos	Mes	Completado
Objetivo de ejemplo: Fortalecer las relaciones	Organizar viernes divertidos en familia o noches de reunión	Febrero	
	Hacer voluntariado en la comunidad	Marzo	
	Unirse a un club social o una liga deportiva	Abril	
Objetivo			



Aun cuando la presente comunicación es en español, John Hancock Retirement desarrolla su actividad comercial en inglés.

El contenido de este documento es únicamente para información general y se considera exacto y confiable a partir de su fecha de presentación, pero puede estar sujeto a cambios. No está destinado a proporcionar asesoramiento relacionado con inversiones, impuestos, diseño de planes o asuntos jurídicos (a menos que se indique lo contrario). Consulte con su propio asesor independiente sobre cualquier declaración realizada en materia de inversiones, fiscalidad o legalización.

John Hancock Retirement Plan Services LLC ofrece servicios administrativos y de mantenimiento de registros a patrocinadores y administradores de planes de jubilación a través de una plataforma de arquitectura abierta. John Hancock Trust Company LLC proporciona servicios fiduciarios y de custodia de dichos planes. Los contratos de anualidades colectivas y los acuerdos de mantenimiento de registros son emitidos por John Hancock Life Insurance Company (EE. UU.), Boston, MA, (no autorizado en NY) y John Hancock Life Insurance Company of New York, Valhalla, NY. Las características y la disponibilidad del producto pueden variar según el estado. Todas las entidades hacen negocios en ciertas circunstancias usando la marca John Hancock. Cada entidad pone a disposición de los patrocinadores o los administradores de planes de jubilación una plataforma de alternativas de inversión, sin tener en cuenta las necesidades individualizadas de cada plan. A menos que se especifique lo contrario por escrito, ninguna entidad proporciona ni se compromete a proporcionar asesoramiento imparcial en materia de inversiones ni a prestar asesoramiento en calidad de fiduciarios. Los valores se ofrecen a través de John Hancock Distributors, LLC, miembro de FINRA, SIPC.

NO ASEGURADO POR LA FDIC. PUEDE PERDER VALOR. NO GARANTIZADO POR EL BANCO.

© 2024 John Hancock. Todos los derechos reservados.

MGTS-P 534097-SP-GE 01/24 554275

554275