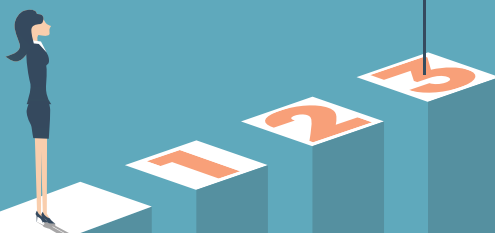


a l c a n z a r t u s m e t a s



 areahumana.es

3

pasos para
alcanzar
tus metas

Paso 1

Analiza los motivos por los que
no cumpliste metas anteriores

Ejercicio 1

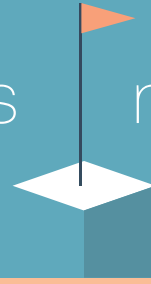
www.areahumana.es



¿Qué te parece probar una nueva estrategia para alcanzar tus metas?

Dedica un poco de tiempo y esfuerzo a estos 3 pasos para hacer realidad tus propósitos. ¡Empecemos!

Busca un momento para ti, acomódate en un sitio acogedor, prepárate una infusión o ponte música agradable, si así lo deseas, y estrena tu mejor actitud para transformar tus propósitos en planes.



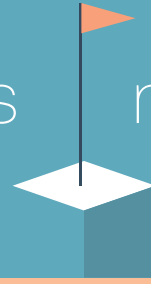
Ejercicio 1

Vamos a analizar los motivos por los que no cumpliste metas anteriores. Identificar lo que falló va a darte información para entender cómo es tu forma de acometer la realización de una meta y lo que te falta para conseguirlo.

Contesta a estas preguntas que te propongo.

¿Qué te propusiste en años anteriores? Quizá hacer ejercicio, dejar de fumar, cambiar de trabajo, buscar nuevos amigos, ...

a l c a n z a r t u s m e t a s



¿Qué metas no conseguiste?

¿Qué fue lo que impidió que alcanzases esas metas?