

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 2

Proponte objetivos alcanzables

Ejercicio 2

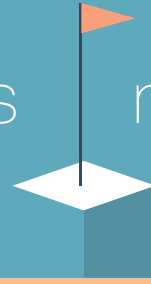
www.areahumana.es



¿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 2

El paso 2 para alcanzar tus metas es que te propongas objetivos alcanzables, claros y definidos. Se trata de impulsar cambios de conducta; y cuanto más específicos y concretos sean tus objetivos, más aumenta la probabilidad de tener una actitud comprometida con los cambios.

Dedica 15 minutos a anotar tus objetivos completando el siguiente cuadro de Planificación de Metas.

¡Recuerda! Tus metas tienen que ser alcanzables, específicas y medibles; y tienes que definir los pasos concretos para alcanzarlas.

Meta

Metas intermedias: ¿Qué necesito para llegar a este objetivo? ¿Qué tendría que hacer o no hacer?

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



Anota las cosas concretas o pasos necesarios para alcanzar tus metas intermedias. Estos deben ser concretos y alcanzables en días o unas pocas semanas.

A large, empty white rectangular box intended for writing down concrete steps or actions to reach intermediate goals.

Sigue el esquema anterior para otras metas que te propongas.