

PLANIFICA TUS METAS

El objetivo Smart hace que desarrolles desde 5 criterios una forma de definir tus metas para tener un objetivo bien planteado. Es importante que sepas que este esquema es flexible y lo podrás reajustar a medida que avances

S

Qué quieres exactamente, concrétao

M

Puedes contabilizar tu objetivo, cómo sabrás que lo has alcanzado?

A

Son realistas y posibles de alcanzar

R

Están relacionadas con tu visión general?

T

Define en cuanto tiempo



Puedes desglosar tus objetivos en pequeñas metas

Ejemplo: cumplir con mis hábitos 6 días a la semana

- Subobjetivo _____★
- Subobjetivo _____★
- Subobjetivo _____★



Identifica recursos y obstáculos:

¿Qué necesitas para alcanzar tus metas?

_____★

_____★



¿Cuales son tus mayores fortalezas?

- Fortaleza1 _____★
- Fortaleza 2 _____★
- Fortaleza 3 _____★



Si lo consigues qué repercusión tendrá en tu vida:

- Qué sentirás:
- Qué podrás hacer ahora que antes no podías:

