

AÑO NUEVO, RETOS NUEVOS

¿CÓMO ELEGIR BUENOS OBJETIVOS?

AÑO NUEVO, OBJETIVOS NUEVOS. HOY OS VOY A ENSEÑAR A ELEGIR UN BUEN OBJETIVO.

AL QUERER INCORPORAR UNA NUEVA RUTINA A NUESTRA VIDA NOS EMOCIONAMOS MUCHO POR EL CAMBIO Y NOS APETECE EMPEZAR CUANTO ANTES Y COMENZAMOS A PENSAR EN TODO LO QUE TENEMOS QUE CAMBIAR Y LO HACEMOS, LUEGO, A LAS DOS SEMANAS, NOS RESULTA TAN DIFÍCIL LLEVARLO TODO Y TAN AGOTADOR QUE ACABAMOS DEJÁNDOLO TODO DE LADO. ¿OS SUENA?

OS VOY A COMPARTIR LA FÓRMULA CLAVE PARA ELEGIR UN BUEN OBJETIVO, EL QUE SEA. NO IMPORTA EL CAMPO EN EL QUE QUERÁIS APLICARLO. ADEMÁS TAMBIÉN VAIS A TENER UN ESQUEMA PARA PODER MATERIALIZARLO CON MAYOR FACILIDAD Y VERLO CADA DÍA.

RECUERDA QUE NO SOMOS SERES PERFECTOS Y LA PERFECCIÓN SOLO LLEVA A LA FRUSTRACIÓN. BUSCA LOS PUNTOS QUE TE GUSTARÍA MEJORAR Y TRABAJA EN ELLOS.

OBJETIVOS SMART

“S” PROVIENE DE SPECIFIC, ESPECÍFICO TENEMOS QUE FIJAR UN OBJETIVO ESPECÍFICO. RESPONDIENDO LA PREGUNTA ¿QUÉ QUIERO CONSEGUIR? DARÁS CON TUS OBJETIVOS PRINCIPALES.

“M” PROVIENE DE MEASURABLE, MEDIBLE TE AYUDARÁ A PODER MEDIR NUESTRO OBJETIVO. RESPONDIENDO LA PREGUNTA ¿CUÁNTO QUIERO CONSEGUIR? DARÁS CON LA MEDIDA ADECUADA. LO QUE NO SE PUEDE MEDIR, NO SE PUEDE MEJORAR, POR ELLO TU MEDIDA DEBE SER EN KILOS, DÍAS, MESES, SEMANAS, LITROS...

“A” PROVIENE DE ATTAINABLE, ALCANZABLE NO PONGAS OBJETIVOS IMPOSIBLES DE CONSEGUIR. RESPONDIENDO A LA PREGUNTA ¿CÓMO LO QUIERO CONSEGUIR? DARÁS CON LA RESPUESTA AL CÓMO EJECUTAR TU PLAN DE ACCIÓN PARA LLEVARLO A CABO.

“R” PROVIENE DE REALISTIC, REALISTA NECESITAMOS FIJAR OBJETIVOS REALES QUE PODEMOS CONSEGUIR. RESPONDIENDO A LA PREGUNTA ¿CON QUÉ CANTIDAD LO VOY A CONSEGUIR? TENDRÁS LA RESPUESTA A LOS LITROS DE AGUA QUE VAS A BEBER, LAS CENAS QUE VAS A HACER, LOS DÍAS QUE REALMENTE PUEDES HACER DEPORTE O EL SUELDO QUE QUIERES GANAR, TU ELIGES.

“T” PROVIENE DE TIME, TIEMPO PONER UN TIEMPO LÍMITE ES CLAVE EN LA EJECUCIÓN DE OBJETIVOS, PORQUE SI UN EXAMEN NO TIENE FECHA, JAMÁS ESTUDIARÍAS PARA HACERLO. POR ELLO, RESPONDIENDO A LA PREGUNTA ¿CUÁNDO LO VOY A CONSEGUIR? OBTENDRÁS LA RESPUESTA PARA SABER EL PLAZO DE TIEMPO QUE TIENES PARA CONSEGUIRLO.

AÑO NUEVO, RETOS NUEVOS

¡ A PRACTICAR ! AQUÍ PUEDES MATERIALIZAR TUS OBJETIVOS Y CONSEGUIR TODO AQUELLO QUE TE PROPONGAS.

MI OBJETIVO:



OBJETIVOS SMART

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¡EMPEZAMOS!			¡VAS MUY BIEN!				LE ESTÁS PILLANDO EL TRUCO		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
¡TE HAS GANADO UN PREMIO!		SIGUE ASÍ CAMPEÓN					¡OH, YEAH!		
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
PRE-MIA-ZO			¡NO TE RINDAS!						
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
¡ÁNIMO!		PREMIO MUY MERECIDO							
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
SIÉNTETE MUY ORGULLOSO/A				¡PREMIO!					
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
YA CASI LO TIENES...				¡LA RECTA FINAL!			¡ENHORABUENA! LO HAS LOGRADO		