



PLANEADOR DE METAS

Cuando tenemos un recordatorio visual de lo que queremos hacer y mejor aun, cuando esta tarea está desglosada en pequeños pasos, es mucho más fácil para nuestra mente sentir que lo puedes lograr, y ver que vas cumpliendo con los pequeños pasos te da una sensación de logro y no ves esa meta gigante como algo inalcanzable.

Cuando escribimos las cosas nuestro cerebro obtiene la información por medio de otro canal, es decir, esa información que ya tienes en tu memoria, entra nuevamente al cerebro de una manera sensorial y visual, lo cual ayuda a que esa tarea sea más fácil de realizar.

Es por esto que, un planeador de metas, es una herramienta que te ayudará a organizar tus objetivos y los pasos necesarios para lograr eso que te propones.



PLANEADOR DE METAS

A continuación te explicare como puedes utilizar de la mejor manera este planeador de metas que he realizado especialmente para ti

1. ¿Cuál es tu meta?

Aquí debes escribir eso que quieres lograr, empieza por objetivos pequeños, para que tu motivación no se pierda en el primer intento.

Vamos a usar un ejemplo: tener hábitos más saludables.

2. En los siguientes espacios la idea es desglosar esa meta para encontrar la mejor manera para cumplir tu objetivo.

Es decir, en actividad vamos a poner algo que nos ayude a cumplir la meta que nos propusimos, en este caso será: alimentación saludable.

El espacio de fecha límite puedes usarlo de dos maneras: la primera vas a poner el tiempo máximo que te darás para cumplirlo, y la segunda la fecha de inicio.

3. Para finalizar, llenarás los pasos a seguir, es aquí donde pondrás todas las tareas necesarias para cumplir tu meta.

Siguiendo con el ejemplo, los pasos serían, hacer un menú semanal, mercar los ingredientes, tener solo una comida dulce a la semana, etc.



PLANEADOR DE METAS

La idea es que tu escribas y proyectes lo que quieras cumplir y cómo quieres cumplirlo, ten en cuenta que es importante empezar con cosas pequeñas e ir subiendo la complejidad de tus metas.

Espero que esta herramienta sea de gran ayuda para empezar a cumplir todos tus sueños.



PLANEADOR DE METAS

¿Cuál es mi meta?

¿Cómo voy a cumplirla?

Actividad

Fecha limite

Pasos para lograrlo

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Actividad

Fecha limite

Pasos para lograrlo

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Actividad

Fecha limite

Pasos para lograrlo

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____