



Pequeñas acciones grandes resultados

Convierte cada paso en una meta y cada meta en un paso

Día 5

Creación de objetivos claros, específicos, medibles y alcanzables

Instrucciones:

Colorea cuál o cuáles de las siguientes áreas de tu vida eliges transformar (si falta algún área tú puedes personalizarla) y marca el nivel de compromiso al cambio que asumes en una escala de porcentaje entre 1 y 100%.



Reflexiona de cada área que elegiste

- ¿Qué quieres?
- ¿Dónde quieres estar?
- ¿Cómo te quieres sentir?
- ¿Con quienes quieres compartir?

Tener objetivos que perseguir en el día a día es lo que nos hace movernos, llenarnos de esperanza y entusiasmo. Fijarse metas y luchar por ellas está vinculado con al bienestar y la salud mental. Por donde lo veas, tener la mirada en lo que deseas lograr trae grandes beneficios.

Los objetivos SMART deben ser realistas, específicos, medibles, alcanzables y deben lograrse en un tiempo determinado.

Instrucciones:

Elige cinco objetivos y llena los espacios. Puedes apoyarte en los ejemplos.

AREA	OBJETIVOS	ESPECIFICOS	MEDIBLE	ALCANZABLE	REALISTA	TIEMPO
Finanzas	Gastos	Disminuir los gastos	Reducción del 10% en comparación a este mes	Si, al final de mes	Si, se puede evitar hacer compras innecesarias	En periodo de un mensual
Salud	Alimentación	Bajar de peso y tallas	Bajar 5 libras y 1 talla de pantalón	Si, con la guía y compromiso adecuados	Si, lo he logrado antes	En un plazo de dos meses

Rendición de cuentas

Lleva una agenda donde anotas tu progreso y tus recaídas. Recuerda que siempre puedes volver a empezar.

Compárteme en mis redes sociales [edithlopezofficial](#) tus avances y logros.

Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.

Albert Einstein

