

ESTABLECIENDO Y ALCANZANDO MIS METAS



Para poder cumplir con lo que quieres lograr, es importante que comiences planteándote metas a largo (7 a 10 años) mediano (3 a 5 años) y corto plazo (hoy a 1 año). Esto te ayudará a poder visualizar lo que quieres a largo plazo, centrando tu atención en el aquí y ahora. Si te planteas metas que puedes comenzar a lograr hoy, la frustración será casi nula y te motivarás a ir cumpliendo pasos más grandes.

A continuación te presento una serie de preguntas que te ayudarán a formularte tus metas y tomar en cuenta cada aspecto, para mantenerlas realistas y alcanzables:

Mi situación ideal es (visualización de cada detalle y emociones que quieres experimentar una vez lograda tu meta, no te limites)

Mi meta a largo plazo es (objetivo específico de acuerdo a esa visualización):_____

1. ¿Para qué fecha aproximada tienes proyectado cumplir esta meta?
2. ¿Con qué información ya cuentas?
3. ¿Qué te hace falta saber e investigar?
4. ¿Qué personas te pueden ayudar a cumplir tu meta?
 - Que te proporcionen información:_____
 - Que te motivan a lograrlo:_____
 - Que te apoyan para administrar tus tiempos:_____
5. ¿Con qué cosas ya cuentas para comenzar a lograr tu meta?
Cualidades, recursos materiales y económicos
6. ¿Qué te hace falta tener, saber o hacer para comenzar a lograr tu meta?

7. Situaciones que podrían dificultar su cumplimiento:_____

8. Cómo puedo resolverlo:_____

En base a esto debes plantearte una meta a MEDIANO PLAZO ¿qué necesitarías estar haciendo a mitad del camino para cumplir tu meta a largo plazo?

Ahora analiza, de acuerdo a tu realidad actual (meta a corto plazo):

¿Qué necesitas modificar de tu rutina y ritmo de vida actual para poder comenzar a cumplir tu meta? , ¿es posible hacerlo?.

¿Qué fortalezas y cualidades personales te ayudarán a cumplir tu meta?

¿Cuáles son tus áreas de mejora u oportunidad (limitaciones internas y externas) que te dificultan lograr tu meta?

¿De qué manera crees que puedes comenzar a vencer estas limitaciones?

Es hora de poner manos a la obra, anota paso por paso lo que necesitas comenzar a hacer desde hoy para lograr tu meta:

Acción	Horas a la semana	Recursos que necesitas	¿Qué quieres lograr con esta acción?
1.			
2.			

3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Elisa Valenzuela 
Psicóloga - Life Coach



 Cel. 2225.46.31.50

 25 pte. 502-3 altos. Col. Chulavista

 Facebook: @elisalifecoach

elisavlifecoach@outlook.es

www.elisalifecoach.com

