

Hoja de Trabajo Para Establecer Metas

El propósito de establecer metas es tener una meta hacia la cual trabajar, un lugar al que apuntar cuando logres tu visión. Las metas te permiten concentrarte en lo que es importante y mantenerte enfocado. Cualquiera que sea tu situación, si deseas ir a algún lugar, debes establecer metas.

Esta hoja de trabajo resumirá el proceso de establecimiento de metas SMART.

¡Practícala estableciendo tres metas para ti y alcánzalas ESTA SEMANA!

Paso 1: Elige las Metas

Decide tres cosas que quieras hacer esta semana. Elige entre aquellas que hayas estado posponiendo durante algún tiempo.

Es buena idea elegir metas de las diferentes áreas de tu vida, no todas tienen que ser acerca del trabajo o domésticas.

Mis áreas de meta:

1.	
2.	
3.	

Paso 2: Escribe Metas SMART

- S** Específicas (expresadas en términos detallados y no ambiguos).
- M** Medibles (una forma de medir tu logro, incluida una conexión emocional).
- A** Alcanzables (algo que te fuerce pero que sea realista).
- R** Relevantes (alineadas con tus objetivos de negocios / de vida).
- T** Con un Tiempo Límite (una fecha límite definida): esto es fácil ya que tienes una fecha límite impuesta de 7 días.

Ahora sigue adelante y escribe a continuación tus metas SMART. Al final, vuelve a comprobar que hayas cumplido con todos los criterios.

Mis tres metas SMART para esta semana son:

1.	
2.	
3.	

Recuerda incluir una conexión emocional para inspirarte.

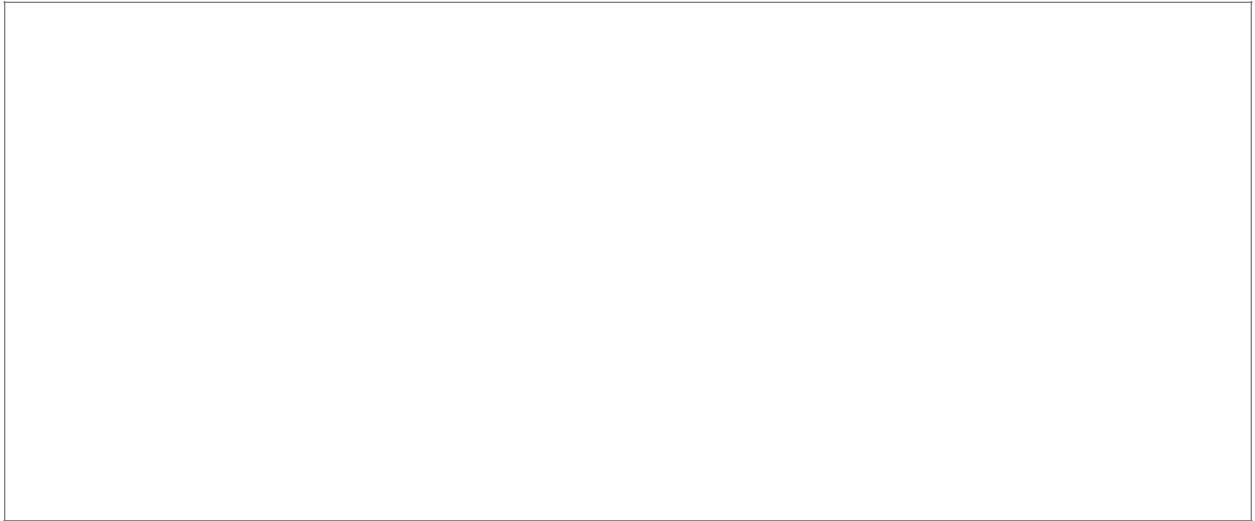
Si tus metas son inspiradoras, lo serán aún más. Y encontrarás tiempo para tomar medidas al respecto esta semana.

Revisa tus metas SMART (arriba citadas) y pregúntate:

Cuando logre esta meta, ¿qué veré?

Cuando logre esta meta, ¿qué escucharé?

Cuando logre esta meta, ¿cómo me sentiré?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

Ahora, vuelve a escribir cada una de tus metas SMART en forma de una oración clara y concisa que tenga significado para ti y escríbelas a continuación.

Mis tres metas inspiradoras:

1.	
2.	
3.	

Paso 3: Reflexiona Sobre Tu Experiencia

Al final de los 7 días, reflexiona honestamente sobre lo que ha sucedido con estas metas. Responde las siguientes preguntas:

¿Qué percepciones tuviste?

¿Lograste tus metas? Si no es así, ¿qué pasó?

¿Cómo te sientes ahora?

¿Qué podrías hacer de manera diferente en el futuro para mejorar tu establecimiento de metas?