

## OBJETIVO Y PLAN DE ACCIÓN

**OBJETIVO 1:** Defínelo en una sola frase. ¿Qué quieres conseguir? \*\*\*\*\* **LO VOY A HACER**\*\*\*\*\*

¿Realmente te gustaría conseguirlo? SÍ – NO ¿Depende de ti solamente? SÍ – NO

¿Es realista/alcanzable? SÍ – NO

(Las tres preguntas deberían ser contestadas con un sí, sino, deberás plantearlo de otra manera.



### Acciones:

Acción 1: \_\_\_\_\_

Acción 2: \_\_\_\_\_

Acción 3: \_\_\_\_\_

Acción 4: \_\_\_\_\_

Acción 5: \_\_\_\_\_



### Obstáculos que encontrarás:

Obstáculo 1: \_\_\_\_\_

Obstáculo 2: \_\_\_\_\_

Obstáculo 3: \_\_\_\_\_

Obstáculo 4: \_\_\_\_\_

Obstáculo 5: \_\_\_\_\_

**Ahora coloca las acciones en el horario y/o en el calendario. ¿Para cuándo tiene que estar tu objetivo conseguido?**

Habré conseguido mi objetivo el día: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Lo celebraré (\*)

(\*) Cuando conseguimos realizar nuestros objetivos nos merecemos un premio. Piensa en cómo vas a recompensarte por haber alcanzado tu objetivo

**Mejor pocos y buenos: Es mejor que te propongas 3 objetivos importantes para ti y bien definidos, a que te hagas una lista interminable de propósitos que al final acabarás olvidando.**

**OBJETIVO 2:** Defínelo en una sola frase. ¿Qué quieres conseguir? \*\*\*\*\* **LO VOY A HACER**\*\*\*\*\*

¿Realmente te gustaría conseguirlo? SÍ – NO ¿Depende de ti solamente? SÍ – NO

¿Es realista/alcanzable? SÍ – NO

(Las tres preguntas deberían ser contestadas con un sí, sino, deberás plantearlo de otra manera.



**Acciones:**

Acción 1: \_\_\_\_\_

Acción 2: \_\_\_\_\_

Acción 3: \_\_\_\_\_

Acción 4: \_\_\_\_\_

Acción 5: \_\_\_\_\_



**Obstáculos que encontrarás:**

Obstáculo 1: \_\_\_\_\_

Obstáculo 2: \_\_\_\_\_

Obstáculo 3: \_\_\_\_\_

Obstáculo 4: \_\_\_\_\_

Obstáculo 5: \_\_\_\_\_

**Ahora coloca las acciones en el horario y/o en el calendario. ¿Para cuándo tiene que estar tu objetivo conseguido?**

Habré conseguido mi objetivo el día: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Lo celebraré (\*)

(\*) Cuando conseguimos realizar nuestros objetivos nos merecemos un premio. Piensa en cómo vas a recompensarte por haber alcanzado tu objetivo

*Mejor pocos y buenos: Es mejor que te propongas 3 objetivos importantes para ti y bien definidos, a que te hagas una lista interminable de propósitos que al final acabarás olvidando.*

**OBJETIVO 3:** Defínalo en una sola frase. ¿Qué quieres conseguir? \*\*\*\*\* **LO VOY A HACER**\*\*\*\*\*

¿Realmente te gustaría conseguirlo? SÍ – NO ¿Depende de ti solamente? SÍ – NO

¿Es realista/alcanzable? SÍ – NO

(Las tres preguntas deberían ser contestadas con un sí, sino, deberás plantearlo de otra manera.)



**Acciones:**

Acción 1: \_\_\_\_\_

Acción 2: \_\_\_\_\_

Acción 3: \_\_\_\_\_

Acción 4: \_\_\_\_\_

Acción 5: \_\_\_\_\_



**Obstáculos que encontraré:**

Obstáculo 1: \_\_\_\_\_

Obstáculo 2: \_\_\_\_\_

Obstáculo 3: \_\_\_\_\_

Obstáculo 4: \_\_\_\_\_

Obstáculo 5: \_\_\_\_\_

**Ahora coloca las acciones en el horario y/o en el calendario. ¿Para cuándo tiene que estar tu objetivo conseguido?**

Habré conseguido mi objetivo el día: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Lo celebraré (\*)

(\*) Cuando conseguimos realizar nuestros objetivos nos merecemos un premio. Piensa en cómo vas a recompensarte por haber alcanzado tu objetivo

*Mejor pocos y buenos: Es mejor que te propongas 3 objetivos importantes para ti y bien definidos, a que te hagas una lista interminable de propósitos que al final acabarás olvidando.*