



# Mis metas y objetivos

Año: \_\_\_\_\_



# PLANNER ANUAL

AÑO

1

2

3

NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*"Siempre enfocado en la meta"*



# Mensualmente

## RECOMENDACIONES

- Plantéate cada mes las fechas importantes, pero también establece un día especial para pasar momento contigo mismo, a solas, sin distracciones, haciendo una actividad que te guste.
- Escribe uno o dos hábitos y fija fechas en las cuales evaluar cómo va tu progreso. De acuerdo a tu avance gratifícate con algo que te guste.
- Escríbete a ti mismo cada semana una frase que sea tu mantra y te empuje durante toda la semana enfocándote en tus objetivos. Por ejemplo: "Merezco vivir la vida que deseo enfoco todas mis energías en ello". Te recomiendo escribir tu propia frase con tus palabras, encontrarás muchas ya elaboradas pero las que más funcionan son las que salen de nuestro interior.
- Fija un día cada mes en el cual evaluarás no solo el logro de tus objetivos y hábitos sino también tus relaciones interpersonales, pon atención cómo son las personas con las que pasas más tiempo. Recuerda que eres la media de las cinco personas que te rodean.

# Mis Objetivos

Recuerda las características de los objetivos SMART

1. **Specific - Específico:** Debes formular tu objetivo de manera clara y sencilla, definiendo lo que se quieres alcanzar.
2. **Measurable - Medible:** Tu objetivo debe poder ser medido y observable, puedes medirlo con unidades de medidas oficiales o con indicadores y evidencias.
3. **Attainable - Alcanzable:** ser alcanzable significa que puedes llegar a lograrlo, si cuentas con las habilidades o herramientas para lograrlo. Tal vez debas prepararte o estudiar para alcanzarlo.
4. **Relevant - Relevante:** Este aspecto se refiere a cuan importante es para ti. Debes preguntarte si es lo suficientemente atractivo como para que te esfuerces en alcanzarlo.
5. **Time bound - Limitado en el Tiempo:** Tu objetivo no es eterno, debes colocar una fecha límite, de lo contrario se dilatará en el tiempo y con rapidez te desmotivarás. Se sugiere que sea una fecha exacta de tal forma que tu mente se oriente temporalmente.

Escribir tus objetivos es una excelente estrategia para recordarlos, comprometerse, cumplirlos y alcanzarlos. Al escribir te haces más consciente pues bajas del mundo de las ideas a la realidad, a algo que es tangible lo puedes leer, corregir, mejorar, te enfoca con mayor claridad en lo que quieres alcanzar.



¿Qué quiero lograr?  
 ¿De quién depende este objetivo?  
 ¿Para qué es importante?  
 ¿Dónde voy a lograrlo?  
 ¿Qué recursos tengo para lograrlo?

Tu objetivo lo debes redactar en presente, en positivo y en primera persona. Ejemplo: "Dejo de fumar para sentirme más saludable y feliz".



¿En cuánto tiempo?  
 ¿Cómo sabré que lo logré?  
 ¿Cómo comprobaré mi avance?  
 ¿Cuál será el indicador de mi progreso?

Ejemplo: "En un mes lo lograré. Diariamente marcaré en el calendario mi avance y cada semana de logro me gratificaré con una salida al cine".



¿Tengo los conocimientos para alcanzar mi objetivo?  
 ¿Estoy dispuesto a esforzarme?  
 ¿Tengo la habilidad para lograrlo?  
 ¿Necesito aprender y estudiar para alcanzar mi objetivo?  
 ¿Qué estoy dispuesto hacer para alcanzar mi objetivo?

Ejemplo: "Sí tengo los conocimientos. Estoy dispuesto a esforzarme. Haré meditación guiada para mentalizarme en mi objetivo".



¿Por qué es valioso para mi vida?  
 ¿Qué tan correcto es empezar ahora?  
 ¿Coincide con mis valores?  
 ¿Apunta hacia mi propósito y visión de vida?

Ejemplo: "Es valioso para mi salud. Es correcto empezar lo antes posible. Está alineado con mi propósito porque quiero vivir sana".



*¿Cuál será la fecha límite para evaluar si logré mi objetivo?*

*¿Me comprometo a esforzarme desde el inicio hasta el final?*

Ejemplo: "Luego de 30 días desde el inicio, evaluaré si logré mi objetivo. Me comprometo a esforzarme desde el inicio hasta el final".

Bien ahora que has observado el camino para conseguir tu primer objetivo, es momento de comenzar. Lee cada una de las preguntas anteriores. Luego, como en el ejemplo, redacta cada espacio con los criterios que te permitirán alcanzar el objetivo.



Handwriting practice lines for the letter S, consisting of a yellow background with three horizontal green lines and a pink bottom border.



Handwriting practice lines for the letter M, consisting of a yellow background with three horizontal green lines and a pink bottom border.



Handwriting practice lines for the letter A, consisting of a yellow background with three horizontal green lines and a pink bottom border.

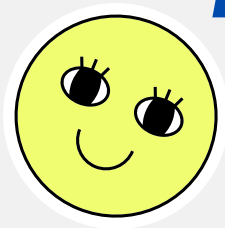


Handwriting practice lines for the letter R, consisting of a yellow background with three horizontal green lines and a pink bottom border.



Handwriting practice lines for the letter T, consisting of a yellow background with three horizontal green lines and a pink bottom border.

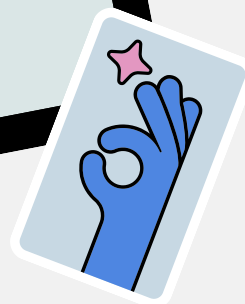
# Mis mantras



PARA SER MÁS FELIZ

100

Semana 1:



Semana 2:



Semana 3:

Semana 4:



Semana extra:



TUS PENSAMIENTOS CREAN TU REALIDAD.

# RECORDAR

Mes: \_\_\_\_\_

Lo más importante en el mes es...

Pendientes

Mi meta del mes...


Cumpleaños



# Mi lista de pendientes



mes: .....

## Pendientes

.....

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Importantes

.....

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Urgentes

.....

- 
- 
- 
- 
- 
-



# Hábitos



M E S : \_ \_ \_ \_ \_

H Á B I T O S

LUN

MAR

MIE

JUE

VIE

SAB

DOM

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EVALUACIÓN



MIS RECOMENDACIONES:.....



# Mi Semana



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NOTA MENTAL: \_\_\_\_\_

HÁBITO: \_\_\_\_\_

MANTRA: \_\_\_\_\_

MOMENTO FELIZ DE LA SEMANA:

\_\_\_\_\_