

PODCAST CÓMO CONSEGUIR OBJETIVOS

Hoja de actividades

Los objetivos son el faro de cada uno de tus pasos. Tener objetivos claros te ayudará a clarificar qué quieres, y a dar los pasos necesarios para conseguirlo. Es un proceso que necesita tiempo pero cuando los tienes, puedes gestionar casi todos los obstáculos hasta llegar a ellos. Comenzamos 😊

Actividad 1:

- ✓ Analiza qué quieres conseguir, qué sentirás cuando lo consigas y define tu objetivo. Clarificarlo te ayudará a dar los pasos necesarios para conseguirlo.

¿Qué quieres conseguir?
¿Qué te impide hacerlo?
¿Cómo sabrás que ya lo has conseguido?
¿Qué sentirás cuando lo consigas?

Define tu objetivo en una frase, lo más concreto posible.
Cuanto más concreto, más fácil llegar a él.

Actividad 2.

Una vez tengas elegido tu objetivo, clarificalo y aterrizalo más pasando el filtro SMART. Y luego escribe cual sería el resultado.



✓ **Mi objetivo SMARTER:**

Actividad 3:

Preguntas y elementos clave en el establecimiento de objetivos:

¿Cuál es mi grado de compromiso conmigo? De 0 a 10.

¿Cómo afectará a mi entorno que tú lo consigas?

¿qué sentirás cuando lo consigas? Describe por escrito qué sentirás, escucharás y verás cuando lo hayas conseguido. Proyecta esa sensación.

Y ahora describe los 3 primeros pasos para conseguirlo. Y pasa a la acción.

- ✓ **Acción 1:**
- ✓ **Acción 2:**
- ✓ **Acción 3:**