

Exploración de Metas

Metas significativas pueden dar dirección a la vida, resaltar tus valores, y darte un sentido de propósito. En esta actividad, vas a pensar en tus metas en siete categorías. Empieza por escribir una meta de 5 años, y después metas de 1 año y 1 mes.

- Escribe metas que se puede medir. Por ejemplo, en vez de “ser saludable” escribe una meta de “ejercer 5 días de la semana y comer verduras con cada cena.”
- Elija metas que puedes controlar. La meta “obtener una promoción” requiere que otros actuen. “Tomar cursos para mejorar mis habilidades profesionales” sí puedes controlar.
- Cuando piensas en metas de 5 años, pregúntate cómo quieres que tu vida sea en 5 años. Después, las metas de 1 año y un mes son peldaños a la meta de 5 años.



Social



Carrera



Físico



Familia



Tiempo
Libre



Personalidad



Otro



Social

Metas sociales pueden incluir dedicar tiempo a las amistades, participar en actividades sociales, o construir una red de apoyo social.

Mi meta de 5 años:

Mi meta de 1 año:

Mi meta de 1 mes:

Exploración de Metas



Carrera

Metas de carrera puede incluir avanzar en tu carrera, obtener más educación, establecerse en un negocio, retirarse, o hacer un cambio de carrera.

Mi meta de 5 años:

Mi meta de 1 año:

Mi meta de 1 mes:



Físico

Metas físicas pueden incluir hacer ejercicio regularmente, formar hábitos sanos (dieta y sueño), perder peso, o participar en un deporte.

Mi meta de 5 años:

Mi meta de 1 año:

Mi meta de 1 mes:

Exploración de Metas



Familia

Metas de familia pueden incluir pasar más tiempo con los hijos, reavivar las relaciones con familia, hacer nuevas actividades como familia, o mejorar comunicación.

Mi meta de 5 años:

Mi meta de 1 año:

Mi meta de 1 mes:



Tiempo Libre

Metas de tiempo libre pueden incluir hacer un hobby nuevo, practicar un hobby, hacer nuevas cosas, o encontrar tiempo para relajar.

Mi meta de 5 años:

Mi meta de 1 año:

Mi meta de 1 mes:

Exploración de Metas



Personalidad

Metas de personalidad pueden incluir mejorar tu actitud, aumentar la autoestima, o reducir los comportamientos no deseados (como ataques de ira).

Mi meta de 5 años:

Mi meta de 1 año:

Mi meta de 1 mes:



Otro

Otras metas pueden ser cualquier cosa que no encaja en otra categoría.

Mi meta de 5 años:

Mi meta de 1 año:

Mi meta de 1 mes: