

Diseña bien los objetivos que te acercan a la meta

Por: Iñaki Lorente

Asesor en el área de Psicología de la Fundación para la Diabetes.

MI PRÓXIMO OBJETIVO:	
S	ESPECÍFICO <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué quiero alcanzar?- ¿Por qué razón?- ¿Implica a otras personas?
M	MEDIBLE <ul style="list-style-type: none">- ¿Cuánto?- ¿Cuántos?- ¿Qué me confirmará que lo he conseguido?
A	ALCANZABLE <ul style="list-style-type: none">- Dadas mis características actuales, ¿es previsible que lo consiga?- ¿Cómo voy a hacer para alcanzarlo?
R	RELEVANTE <ul style="list-style-type: none">- Ahora, ¿es importante para mí?- ¿Qué conseguiré?- ¿Es el momento adecuado?
T	DELIMITADO EN EL TIEMPO <ul style="list-style-type: none">- ¿Cuándo debe estar conseguido?- ¿Qué puedo hacer hoy?- ¿Cómo debería estar respecto al objetivo en ____ semanas?
MI PRÓXIMO OBJETIVO: (RECTIFICADO)	