

Tu Meta

Estos elementos te ayudarán a establecer una meta y a realizar un plan de acción



MEDIBLE

¿Cómo vas a medir tu progreso?



ESPECÍFICA

¿Qué quieres lograr?



TEMPORAL

¿Cuándo quieres lograrlo?



ALCANZABLE

¿Es posible alcanzar esa meta en el tiempo indicado?



SIGNIFICATIVA

¿Por qué es importante para tí lograrlo?

En _____ voy a _____
(tiempo) (qué quieres lograr)

Quiero lograrla porque _____
(cuál es tu motivación)

Es una meta realista y puedo medirla con _____
(cómo vas a medir tu progreso)

Nombre y firma

Fecha