

LOGRAR METAS PASO A PASO

¿Por qué queremos de lograr metas?

- Queremos experimentar felicidad:
 - Las metas no te llevan a la felicidad, está en la transformación, está en disfrutar el momento, sin el apego al resultado.
 - Es lo que pasa en el camino, no es el destino.
- Queremos crecer como personas
- Inspirar e influenciar a otros

1 Cuál es tu motivo Poderoso que te emociona y te mueve para LOGRARLO

2 Declara tu meta especifica en tiempo y cantidad
Escribe tu meta específica, medible en tiempo y cantidad, alcanzable, accionable y realista. (cómo estás hoy y a dónde quieres llegar)

Para el (fecha) _____ habré hecho todo lo necesario para lograr:

Dividirla en partes, especificar tiempo y cantidad

CORTO _____

MEDIANO _____ Y

META LOGRADA _____

ANALIZAR RECURSOS QUE NECESITAS PARA LOGRARLOS:

HUMANOS: _____

ECONOMICOS: _____

INICIAR

3 DISCIPLINAS DIARIAS

ACECHO pensamientos, como te sientes, emociones, actitudes
RECAPITULAR lo difícil, complicado, fracasos anteriores, si te diste por vencido, programas de rendirte, de abandonar, de huir, de dejar para mañana, para después, dejarte al último.

Visualizar, que ya lo lograste, estas festejando, agradecida, Feliz y Satisfecha, siéntete exitosa, ponle elementos con tus cinco sentidos

AFIRMACIONES con la emoción de logrado, tus palabras de poder!

Programa agua, una joya, música. Solo decirte, CUANDO VEA ESTA JOYA, ME SIENTO PODEROSA PARA LOGRAR LO QUE QUIERA EN MI VIDA

OCUANDO TOMO AGUA...

CUANDO ESCUCHO ESTA CANCION ME RECUERDA LO EXITOSA Y PODEROSA QUE YO SOY

- Ten tu meta visible y al alcance, incluso puedes hacer un cartel o una presentación de powerpoint
- Honra tu compromiso
- Celebra tus logros ya sean pequeños o grandes
- Disciplina
- Recuerda tu motivo y

¡Haz que suceda!