



Objetivos

Los objetivos deben ser: simples, realistas, alcanzables y deben tener *fecha* así como un *medida*, sin estos dos últimos ¿cómo sabremos cuándo obtener qué?... difícil, ¿cierto?

Lo imprescindible: deben responder a un “qué” y no a un “cómo”. ¿Cuál es la diferencia?



¿Qué? Es lo que verdaderamente buscamos: crecer, aprender, incrementar, mejorar, cambiar.



¿Cómo? Es el mecanismo que utilizaremos para lograrlo: un nuevo trabajo, incremento salarial, una empresa, más tiempo libre, más ejercicio, comer mejor.

¿Cómo reconocer la diferencia? El “qué” es uno y uno solo, es lo que perseguimos en realidad y queremos lograr. El “cómo” puede variar, según la persona, recursos, país, habilidades, ideas, etc.

Ejemplo: Crecer en mi carrera profesional, por medio de un trabajo mejor remunerado (al menos \$xx más) para Mayo 2019

El “qué” es ir al siguiente nivel, el cómo es un trabajo mejor remunerado, pero pudo ser un ascenso o un cambio de profesión o trabajar en otro país. **El primero no cambia**, el **segundo puede variar** según muchos factores, desde lo que sea mejor en mi caso hasta lo que yo esté dispuesto a hacer.



La prioridad es el qué, el cómo puede siempre ajustarse.





Entonces, un objetivo es así:

¿Qué?



Crecer en mi carrera profesional, por medio de un **trabajo mejor remunerado** (al menos **\$1000** más) para **Mayo** 2019

¿Cómo?



¿Cuánto?

¿Cuándo?



Establezco al menos 3 objetivos clave para este período (año, semestre o trimestre)

1.
2.
3.
4.
5.



Prioridades

Las áreas de balance que debemos cuidar



Salud Mental (mente): Entretenimientos, pasatiempos, nuevos aprendizajes u obtener nuevas habilidades, espiritualidad e incrementar el descanso.



Profesión y/o Empresa (carrera): Crecimiento profesional, mejorar en el trabajo, cumplir metas laborales, crear o mejorar empresa, títulos, etc.



Relaciones Personales: Tiempo para familia, hacer la familia crecer: hijos, matrimonio. Retomar o incrementar tiempo con personas cercanas.



Finanzas personales: Manejar mejor el dinero, iniciar un ahorro, incrementar ingresos, crear disciplina para el gasto invertir el dinero que se posee al día de hoy.



Salud física: Comer balanceadamente, eliminar ciertos alimentos, mejorar la hidratación, ejercicio e incrementar el descanso.



Sin importar cuáles sean nuestros objetivos anuales (que posiblemente figuren entre las prioridades anteriores) debemos tener claro que cada día, semana, mes, vamos a tratar de conservar el balance en las áreas descritas. Adicional a nuestros objetivos principales (página anterior) nos vamos a proponer una meta aunque sea pequeña para las prioridades básicas de nuestra vida.





Establezco al menos 1 actividad (semanal) para cada área de prioridad, la intención es que sin importar cuales sean sus objetivos principales no vamos a descuidar lo demás (solamente establezca actividades para áreas que no estén directamente relacionadas con los objetivos)

1. *Mente:*



2. *Carrera:*



3. *Relaciones:*



4. *Finanzas:*



5. *Cuerpo:*

