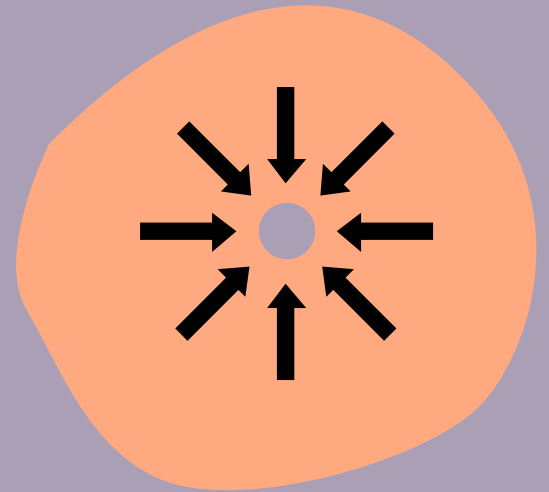


# Metas

## ESPECIFICO

- Definir claramente el objetivo: "Perder 10 kilogramos".
- Observaciones: Es importante ser específico sobre lo que se quiere lograr para mantener un enfoque claro y medible



## MEDIBLE

- Establecer una forma de medir el progreso, como el peso corporal o las medidas corporales.
- Observaciones: Tener una manera de medir el progreso permite realizar ajustes según sea necesario y mantener la motivación.



## ALCANZABLE

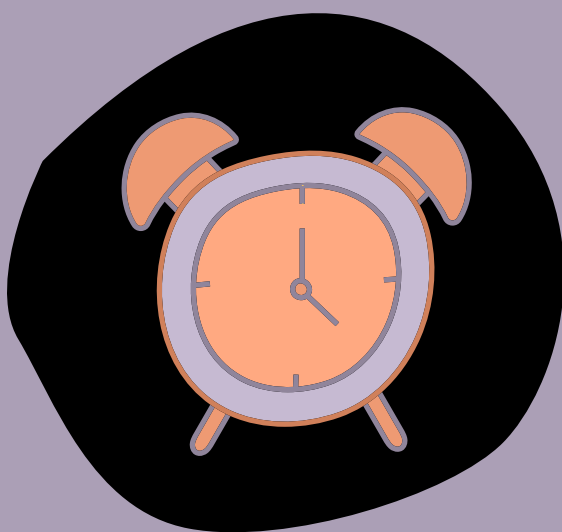
- Evaluar si la meta es realista y alcanzable dentro del marco de tiempo establecido.
- Observaciones: Es crucial establecer metas desafiantes pero alcanzables para evitar desmotivación y frustración.



# Metas

## RELEVANTE

- Reflexionar sobre por qué esta meta es importante y cómo se alinea con los valores y aspiraciones personales.
- Observaciones: Conectar la meta con valores personales aumenta la motivación y el compromiso con el proceso.



## TIEMPO DEFINIDO

- Establecer un plazo claro para alcanzar la meta, por ejemplo, en 6 meses.
- Observaciones: Un plazo definido proporciona un sentido de urgencia y ayuda a mantener el enfoque en el progreso constante.

# PLAN DE ACCIÓN



## **Investigación y Educación (Primer mes):**

Investigar y aprender sobre hábitos.

Observaciones: Entender los fundamentos (de tu objetivo) es fundamental para establecer un plan efectivo

## **Establecer Objetivos Semanales (Meses 2-5):**

Establecer objetivos semanales (tu objetivo) y registrar el progreso.

Observaciones: Romper la meta en objetivos más pequeños hace que sea más manejable y permite realizar ajustes según sea necesario.

## **Implementar un Plan (Todos los meses):**

Seguir un plan (relacionado con tu objetivo) regularmente.

Observaciones: La consistencia en la implementación de hábitos es clave para alcanzar la meta.

## **Realizar Seguimiento y Ajustes (Todos los meses):**

Registrar el progreso semanalmente y realizar ajustes en el plan según sea necesario.

Observaciones: El seguimiento regular permite evaluar el progreso y realizar cambios si es necesario para mantenerse en el camino correcto.

## **Celebrar los Logros (Último mes):**

Reconocer y celebrar los logros alcanzados en el camino hacia la meta final.

Observaciones: Reconocer los logros aumenta la motivación y refuerza el compromiso con el cambio.