

Mis metas a corto, mediano y largo plazo

Escribe una o dos metas por recuadro. Di qué vas a hacer, cuándo y dónde, con la mayor concreción que puedas.

Este mes (corto plazo)

Algo que empiece esta semana. Qué harás, qué día y a qué hora.

Este año (mediano plazo)

Una meta que dependa de varios pasos. Anota el primero de todos.

Mis metas en el tiempo

En cinco años (largo plazo)

Hacia dónde quieres ir. Sirve para elegir mejor las dos anteriores.

Obstáculos y fortalezas

Qué suele frenarte, con qué cuentas y qué harás cuando el obstáculo aparezca.

Las metas concretas han rendido más en los estudios, sobre todo en tareas de trabajo con adultos. Decide de antemano qué harás si aparece el obstáculo que anotaste.

