

El comienzo de un nuevo año es el momento perfecto para establecer metas para los próximos meses. Para crear metas concretas que puedas tanto soñar con ellas como alcanzarlas, prueba estos consejos:

- ▶ **Define tu meta.** Cuando escojas una meta, es importante averiguar si tiene sentido para ti en este momento. Las preguntas para hacerte incluyen:
  - ¿Enfocarme en esta meta me va a dar recompensas inmediatas o es una parte necesaria para un plan a largo plazo?
  - ¿Esta meta es independiente o alcanzarla va a abrir múltiples opciones para mí?
  - ¿Tengo los recursos financieros y el tiempo para enfocarme en esta meta en este momento o sería mejor concentrarme en algo menos retador en este punto en mi vida?
- ▶ **Divide las metas en pasos pequeños.** Crea un plan con un plazo establecido para lograr cada paso pequeño (ten como objetivo cumplir uno cada semana). Si terminas antes de lo previsto, revisa tu plan o utiliza tu tiempo libre para descansar y recargarte.
- ▶ **Organiza en forma efectiva.** Coloca los pasos más pequeños en una secuencia lógica de tal manera que tu proyecto mantenga el momentum. Por ejemplo, si vas a necesitar desarrollar una habilidad específica antes de que pases al siguiente paso, programa aprenderla antes. Esto va a evitar que tu proyecto se detenga.
- ▶ **Celebra los logros.** Algunas veces, alcanzar una pequeña meta puede ser más satisfactorio que alcanzar una mucho más grande. Ten en mente que lo que tú aprendas y a quién conozcas en el camino puede terminar siendo la parte más valiosa de la experiencia. La alegría está a menudo en el trayecto.

# Metas Concretas

- ▶ **Planea una recompensa.** Una buena cena o un día de diversión es una buena forma de darte una recompensa por alcanzar una meta.

Mientras que las metas son importantes, ten en mente que la vida no siempre es un camino en línea recta. Algunas veces puedes descubrir que tu meta final no es lo que habías esperado que fuera o que tus intereses tomaron otra dirección. Es una buena idea reevaluar tus metas en forma periódica y considerar si todavía son parte de tus planes para el futuro.

Asuntos de Vida te puede ayudar a establecer metas y dividir las metas en pasos concretos. Llama 24/7/365.



Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.  
**1-800-634-6433**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
**mylifematters.com** • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica  
Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

Fuente: Life Advantages

