

INSTRUCCIONES

1 DEFINE TUS CATEGORÍAS

1

Empieza definiendo las categorías en las que te gustaría marcar objetivos. Las que están rellenas en el modelo son un ejemplo, puedes cambiarlas en la página de objetivos de 1 año y poner las que más te convengan. Intenta que recojan todos los posibles aspectos de lo que definiste en tu proyecto de vida y en tu vida ideal.

2 DESCRIBE TUS SUEÑOS A LARGO PLAZO

2

Escribe tus objetivos a largo plazo, los sueños que te gustaría alcanzar en tu vida y luego avanza desde el futuro hacia el presente. De este modo te irás asegurando de que tus objetivos están alineados con tus verdaderas ambiciones en la vida.

Para los sueños a largo plazo, no seas realista, ¡sueña a lo grande!

Imagina que dentro de 15 años te encuentras con un amigo al que hacía mucho que no veías y os queréis poner al día de vuestra vida y vuestros logros. ¿Qué le contarías? ¿Dónde te ves y qué has conseguido?

3 MARCA OBJETIVOS A MEDIO PLAZO

3

Una vez que hayas escrito tus objetivos a 15 años, pasa a describir lo que te gustaría alcanzar en los próximos 5 años.

Intenta imaginarte en ese momento, la edad que tendrás, lo que harás cada día, lo que te gustaría haber alcanzado y ponte manos a la obra. Intenta que tus objetivos sean concretos, aunque no tienen que ser 100% realistas. Para cada objetivo que plantees, hazte siempre las preguntas:

* ¿Cómo sabré que lo he conseguido? => si no eres capaz de dar una respuesta rápida, cambia formulación de tu objetivo a uno más concreto

* ¿Cuál sería una posible forma de conseguir este objetivo? => para esto puedes apoyarte en la experiencia de otros que hayan conseguido algo parecido

4 DEFINE LAS METAS QUE QUERRÍAS CONSEGUIR ESTE AÑO

4

Es hora de escribir tus objetivos a corto plazo. Para cada una de las categorías, hazte la pregunta ¿qué puedo hacer este año, que a la larga pueda acercarme a conseguir mis sueños?

Aquí escribe una respuesta concreta, realista y medible. Una vez que hayas definido el objetivo que quieres alcanzar, pregúntate cómo puedes enfocarlos; qué acción concreta puedes hacer.

5 REVISAS TUS OBJETIVOS REGULARMENTE

5

Marca 3 o 4 fechas para revisar tus objetivos anuales y aprovecha una vez al año para revisar tus objetivos a largo plazo. En las revisiones, cambias objetivos mal definidos y valora si la forma que habías pensado de conseguirlos era la adecuada. Presta especial atención a los que, mes a mes, sigan sin avanzar y felicítate por cada objetivo que hayas conseguido.

6 SÉ CONSTANTE

6

Definir tus objetivos una vez, puede ayudarte a canalizar tus pensamientos y ver qué hacer a continuación, pero si no los revisas a menudo es posible que no avances en la dirección adecuada. Marca las revisiones en tu calendario para no olvidarlas y sé sincero contigo mismo.

Mis objetivos para el año que viene

Fecha hoy:

Plantea tus objetivos de forma que sean específicos, concretos y realistas. Intenta que el planteamiento de cada objetivo siempre pueda responder a la pregunta ¿cómo sabré que lo he conseguido?, para que te resulte posible realizar un seguimiento y haz una revisión cada 3 meses.

Sustituye las categorías de hobby y profesional por objetivos que estén relacionados con lo que has [descrito en tu proyecto de vida](#) y representen un camino a corto plazo para alcanzarlos y sustituye cualquier otra categoría que no te identifique con una que represente mejor lo que quieres conseguir.

Categoría	Objetivo	¿Cómo voy a enfocarlo?
Salud		
Amigos		
Familia		
Relación		
Hobby		
Hobby		
Trabajo		
Trabajo		
Ingresos		
Ahorros		
Altruistas		
Viajes		

Revisión objetivos 1 año

Fecha revisión

Cuando definas tus objetivos anuales, marca 3 o 4 fechas en las que harás revisiones generales. Aprovecha las revisiones para concretar tus objetivos, si es que no eran lo suficientemente concretos, para adaptar los que no fueran realistas y para reflexionar sobre por qué estás lejos de conseguirlo o por qué lo has conseguido. Las revisiones son muy importantes para recordarnos lo que queremos conseguir y mantener el rumbo por el que queremos avanzar.

Comentarios generales - ¿Cómo han ido los últimos meses?, ¿Qué impresiones generales tienes y qué crees que ha ido cambiando en los últimos meses?

Comentarios de los objetivos por categorías	
Salud	
Amigos	
Familia	
Relación	
Hobby	
Hobby	
Trabajo	
Trabajo	
Ingresos	
Ahorros	
Altruistas	
Viajes	

Lecciones aprendidas - ¿Qué me ha impedido conseguir los objetivos y que debería cambiar a partir de ahora?

Conclusiones - ¿Cómo debería modificar mis objetivos anuales a partir de ahora, para que los próximos meses pueda acercarme más a conseguirlos?

Mis objetivos para dentro de 5 años

Fecha hoy:
En 5 años tendré: años

¿Dónde te ves dentro de 5 años? ¿Cómo quieres que sea tu vida, para cada uno de estos aspectos?

¿Qué es lo que te gustaría haber conseguido para entonces?

Normalmente tendemos a sobrestimar lo que podemos hacer en un año y a subestimar lo que podemos conseguir en 5 años, si trabajamos conforme a una estrategia. Plantea aquí tus objetivos y haz una revisión anual, para ver lo que ha cambiado y por qué.

Categoría	Objetivo	¿Cómo sería posible conseguir este objetivo?
Salud		
Amigos		
Familia		
Relación		
Hobby		
Hobby		
Trabajo		
Trabajo		
Ingresos		
Ahorros		
Altruistas		
Viajes		

Mis objetivos para dentro de 15 años

Fecha hoy:
En 15 años tendré: años

Escribe aquí tus sueños, tus objetivos a largo plazo y las cosas que verdaderamente te gustaría alcanzar en la vida dentro de cada una de las categorías que hayas definido. No hace falta que seas realista; permítete soñar a lo grande, ya habrá tiempo de adaptar tus objetivos cuando se vaya acercando el momento, si ves que estás muy lejos de conseguirlos o que tus prioridades han cambiado. Revisa estos objetivos una vez al año, pero intenta cambiar sólo un sueño por otro del mismo tamaño. Piensa que en 15 años pueden pasar muchísimas cosas y que nunca se sabe dónde te llevará la vida y cómo.

Categoría	Objetivo
Salud	
Amigos	
Familia	
Relación	
Hobby	
Hobby	
Trabajo	
Trabajo	
Ingresos	
Ahorros	
Altruistas	
Viajes	