

## ESTABLECER OBJETIVOS ES DE SEXYS

### ¿Qué es lo que quiero conseguir?

Redacta brevemente tus aspiraciones:

### ¿Cuál es mi motivación?

Señala una o ambas de las siguientes opciones:

- INTRÍNSECA.** Satisfacción al realizar una acción.
- EXTRÍNSECA.** Busca una recompensa o evitar un castigo.

### ¿Cómo formular mi objetivo?

Redacta tu objetivo asegurándote que cumples los puntos señalados:

- Expresado en positivo**
- Alcanzable y realista**
- Acordado conmigo mismx**
- Medible**
- Personal**
- Ser específico**
- Límite temporal**
- Retador**

### ¿Qué beneficios obtendría de mi objetivo?

Redacta brevemente los beneficios que te gustaría obtener:

### ¿A quién se lo voy a contar?

Nombra las personas a las que les contarás tu objetivo:

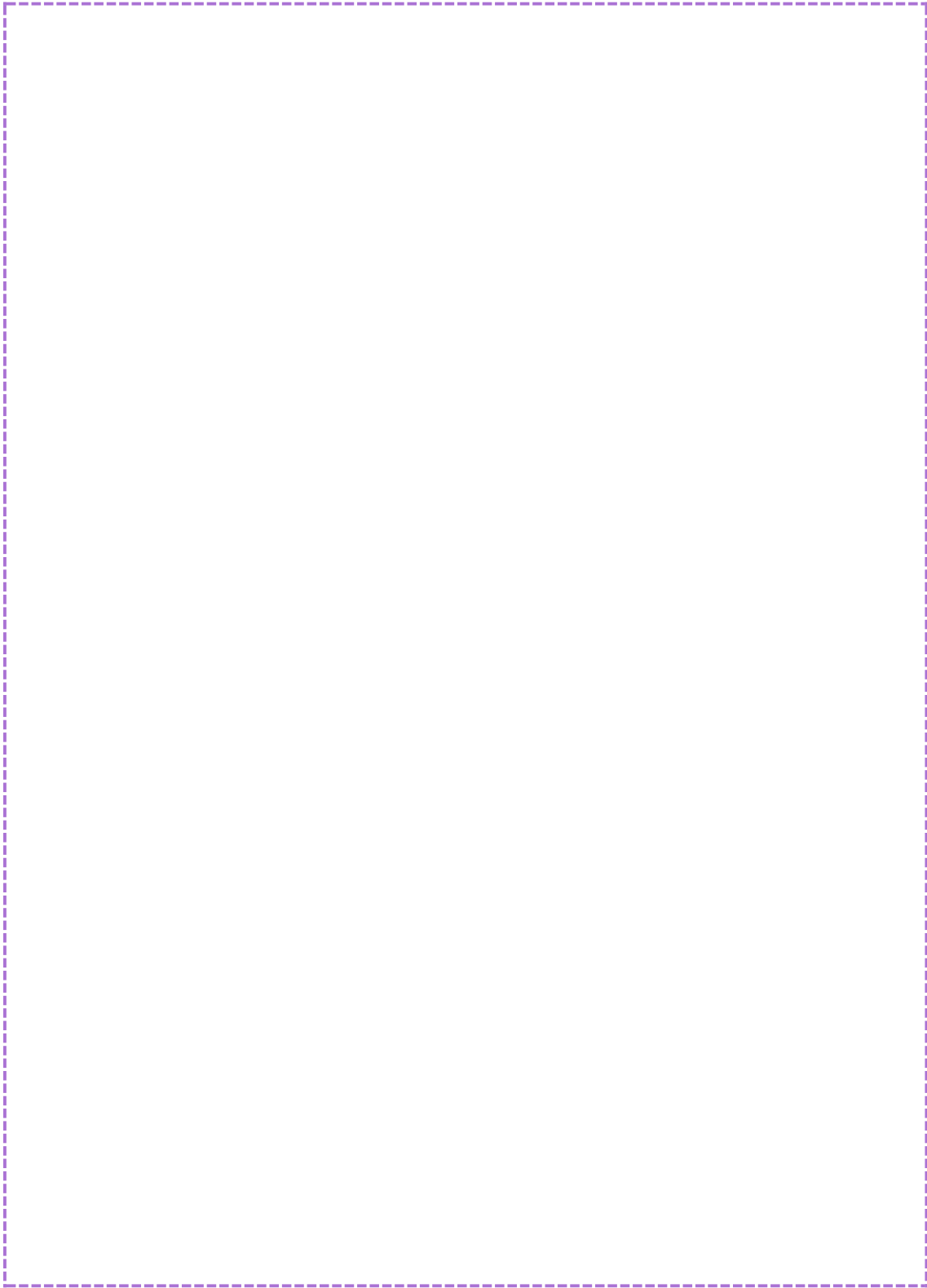
### ¿Qué pasa si no lo consigo?

Redacta brevemente tus impresiones:



## ¿Cuál será mi plan de acción?

Redacta como planeas alcanzar ese objetivo:



¡Ahora sí, vamos con todas!

