



## ESTABLECIENDO UNA META ALCANZABLE

**Paso 1:** Piense en algo que desea hacer.  
Tiene que ser algo importante para usted.

- Ayuda mucho el que sea algo que usted desea hacer, en lugar de algo que no desea hacer (Por ejemplo, "Deseo comer más vegetales," en lugar de "No deseo comer comida no saludable.")
- Lograr metas no es fácil. Es sumamente importante que la meta establecida sea muy importante para usted, para que así valga la pena el esfuerzo.

**Paso 2:**

- Si su sueño es grande, seleccione primero una porción del mismo que sea factible de lograr. Esto le ayudará a comenzar con éxito.

**Paso 3:**

- Escoja su meta específica. Decida cuando empezará, qué es lo que hará, cuánto hará, donde lo hará y cómo lo hará.

¿Qué es más específico?

1. a. Voy a empezar a hacer más ejercicio  
o  
b. A partir del Lunes, voy a hacer ejercicio tres veces por semana.



## ESTABLECIENDO UNA META ALCANZABLE

2. a. Deseo hacer más actividades placenteras.  
o  
b. Deseo hacer por lo menos una actividad placentera al día aunque sea pequeña y me tome menos de cinco minutos.

### Paso 4:

Asegúrese que su meta sea algo que usted pueda hacer  
Puedo lograr lo que digo que voy a hacer.  
Pero no puedo hacer que otros hagan lo que yo quiero,  
asi se los pida, ruege o grite.

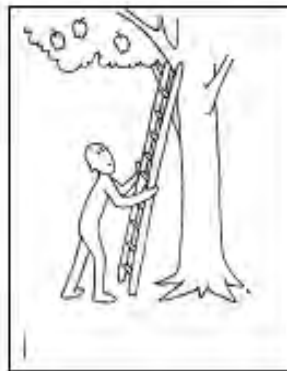
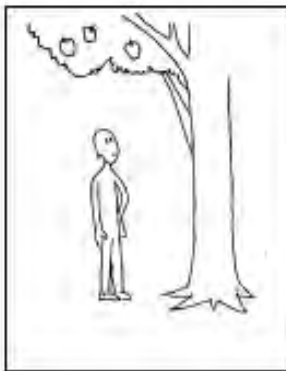
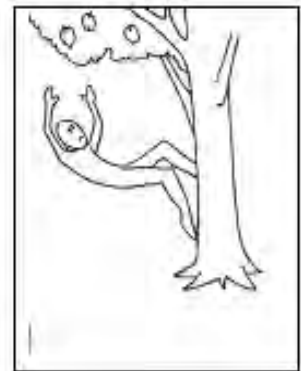
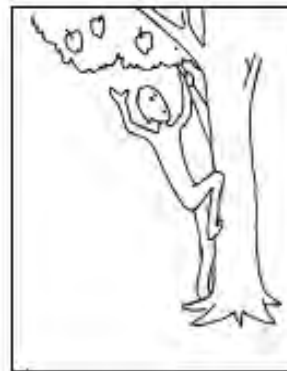
- Existen numerosas cosas en la vida que yo no puedo controlar.
- No puedo controlar lo que hacen las otras personas.
- Asegúrese que la meta que se ha fijado esté bajo su control.  
Por ejemplo, usted puede pedir o hablar a otras personas,  
pero no puede controlar las acciones de ellos.
- Si logra lo que se ha propuesto, ha alcanzado la meta deseada, pero las otras personas puede que no se comporten de la forma que usted desea.



## ESTABLECIENDO UNA META ALCANZABLE

### Paso 5: Divida su meta en etapas

Usted no puede llegar al techo de un solo brinco, pero es fácil si usa una escalera.



### Paso 6: Cuando logre alcanzar la meta establecida, o de un paso que le acerca a esa meta, celébrelo y recompéñese a si mismo(a).