



FILTRO PARA ESTABLECER LO IMPORTANTE Y DEFINIR UN OBJETIVO

ESTADO DESEADO

SITUACIÓN ACTUAL

	LO QUE DESEA	LO QUE NO DESEA
LO QUE TIENE	¿Qué desea conservar?	¿Qué desea eliminar?
LO QUE NO TIENE	¿Qué desea alcanzar?	¿Qué desea evitar?

DECLARACIÓN DEL OBJETIVO

🔧 HERRAMIENTA 🔧

Busque objetivos con un horizonte de tiempo no muy largo (ej. 90 días, 6 meses, máximo un par de años) y realice tres estimados del valor del mismo, uno realista, uno optimista y uno pesimista:

1. ¿Cuál es su objetivo final?

En los próximos 90 días _____
espacio para la palabra YO y un verbo

espacio para detallar lo que quiero lograr

estimado mínimo / por lo bajo / pesimista

estimado máximo / por lo alto / optimista

2. Cree un plan “detallado”

Divida su objetivo final en un máximo de cinco pasos más pequeños. Cada paso debería estar asociado a un objetivo concreto, medible, realista y con un plazo de tiempo. Piense en cómo superará cada paso y en la recompensa que se dará cuando lo logre. Las recompensas pueden ser “lo que usted quiera”.

Mi primer objetivo secundario es _____

Creo que puedo lograr este objetivo porque _____



Para lograr este objetivo secundario tengo que _____

_____.

Para esta fecha ya lo habré conseguido _____.

Mi recompensa por lograrlo será _____

_____.

Mi segundo objetivo secundario es _____

_____.

Creo que puedo lograr este objetivo porque _____

_____.

Para lograr este objetivo secundario tengo que _____

_____.

Para esta fecha ya lo habré conseguido _____.

Mi recompensa por lograrlo será _____

_____.

Mi tercer objetivo secundario es _____

_____.

Creo que puedo lograr este objetivo porque _____

_____.

Para lograr este objetivo secundario tengo que _____

_____.

Para esta fecha ya lo habré conseguido _____.

Mi recompensa por lograrlo será _____

_____.

3. ¿Cuáles son las ventajas de lograr su objetivo final?

Enumere tres ventajas importantes, centrándose en lo que mejorarán las cosas para usted y los que lo rodean. Fíjese en los beneficios asociados al futuro deseado, y no en que se librerá de los aspectos negativos de su situación actual.

Ventaja 01: _____

_____.

Ventaja 02: _____

_____.

Ventaja 03: _____

_____.

4. Hacerlo público

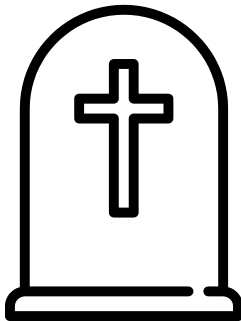
¿A quién le va a contar su objetivo y sus objetivos secundarios? ¿A sus amigos, familiares o colegas? ¿Podría describirlo en una red social o ponerlo en algún sitio visible de su casa o de la oficina?

Lo haré público así: _____
_____.

5. ¿Qué podría salir mal?

Piense en las cosas que podrían obstaculizar el cumplimiento del objetivo y escribálas como si fuera la inscripción de la lápida del objetivo que no se logró.

pre-mortem del objetivo



Aquí yace el bueno y noble objetivo que planteé. Los obstáculos significativos que impidieron su consecución fueron
