



FICHA OBJETIVO

3. Plan de acción: prioriza y selecciona el Objetivo que te ayude en mayor medida a alcanzar tu Estado Deseado en 12 meses.

SMART

- Específico
- Medible
- Alcanzable
- Relevante
- Tiempo



¿Cuándo lo habrás conseguido?

¿Qué beneficio tendrás al conseguirlo?

Concreta tu objetivo en períodos de 3 meses:



Simplifica el Objetivo en tareas simples y acciones concretas que vas a realizar para implementar el plan de acción en los próximos 3 meses:

FECHA	TAREAS	DELEGADO	HECHO
○	1:
○	2:
○	3:
○	4:
○	5:
○	6:
○	7:
○	8:
○	9:
○	10:

Todas las tareas que realizar para alcanzar tu Estado Deseado también son objetivos, son necesarias y deben realizarse. Trasládalas a tu agenda.

¿Cuál es mi grado de compromiso con respecto a este Objetivo? (del 1 al 10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué voy a hacer para que sea un 10?

- _____
- _____
- _____
- ...



Analiza los obstáculos que pueden impedirte conseguir tu Objetivo:

- ¿Qué obstáculos principales me van a dificultar la consecución de esta acción?
- ¿Estos obstáculos intervienen en las acciones concretas a seguir? ¿Qué estrategias voy a implementar para solucionarlo?



PRÉMIATE:

A large, light green rectangular box with rounded corners, intended for the user to write down their reward.