

 2021

PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

|  |  |
| --- | --- |
|  | Mis objetivos para este año  |
|  | Escriba sus objetivos aquí. ¿Necesita ayuda? Intente que su objetivo sea lo más específico posible. Cuanto más específico y concreto sea su objetivo (por ejemplo, "perder cinco Kg. antes del 15 de marzo") más probabilidades hay de lograrlo.  |
|  |  |
|  | Quiero continuar  |
|  | Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Cree su objetivo en torno a algo importante para usted. ¿Su salud es importante? ¿Quiere enfrentarse a algún miedo? Piense en objetivos que puedan dar forma a su vida de forma positiva.  |
|  |  |
|  | Quiero probar  |
|  | Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Intente dividir un objetivo grande en otros más pequeños. Los objetivos más pequeños pueden ser un buen punto de partida si su objetivo principal es abrumador.  |
|  |  |
|  | Haré menos  |
|  | Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Intente que su objetivo pueda medirse. Realice un seguimiento del progreso en una aplicación de teléfono o diario. Observar el progreso a lo largo del tiempo mediante imágenes o datos puede ser una gran herramienta motivacional.  |
|  |  |
|  | Mis prioridades  |
|  | Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Cree una escala de tiempo para ver cuánto tiempo puede reservar cada día o semana. Planee un plazo razonable para completar su objetivo. Programe un tiempo de margen por si tarda más de lo esperado.  |



|  |
| --- |
| 2021 |
| PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO |
|  |  |  |
| Mis objetivos para este año  |
| Escriba sus objetivos aquí. ¿Necesita ayuda? Intente que su objetivo sea lo más específico posible. Cuanto más específico y concreto sea su objetivo (por ejemplo, "perder cinco Kg. antes del 15 de marzo") más probabilidades hay de lograrlo.  |
|  |
| Quiero continuar  |
| Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Cree su objetivo en torno a algo importante para usted. ¿Su salud es importante? ¿Quiere enfrentarse a algún miedo? Piense en objetivos que puedan dar forma a su vida de forma positiva.  |
|  |
| Quiero probar  |
| Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Intente dividir un objetivo grande en otros más pequeños. Los objetivos más pequeños pueden ser un buen punto de partida si su objetivo principal es abrumador.  |
|  |
| Haré menos  |
| Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Intente que su objetivo pueda medirse. Realice un seguimiento del progreso en una aplicación de teléfono o diario. Observar el progreso a lo largo del tiempo mediante imágenes o datos puede ser una gran herramienta motivacional.  |
|  |
| Mis prioridades  |
| Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Cree una escala de tiempo para ver cuánto tiempo puede reservar cada día o semana. Planee un plazo razonable para completar su objetivo. Programe un tiempo de margen por si tarda más de lo esperado.  |
|  |  |  |  |

2021

PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Mis objetivos para este año |  |
|  | Escriba sus objetivos aquí. ¿Necesita ayuda? Intente que su objetivo sea lo más específico posible. Cuanto más específico y concreto sea su objetivo (por ejemplo, "perder cinco Kg. antes del 15 de marzo") más probabilidades hay de lograrlo. |  |
|  |  |  |
|  | Quiero continuar |  |
|  | Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Cree su objetivo en torno a algo importante para usted. ¿Su salud es importante? ¿Quiere enfrentarse a algún miedo? Piense en objetivos que puedan dar forma a su vida de forma positiva. |  |
|  |  |  |
|  | Quiero probar |  |
|  | Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Intente dividir un objetivo grande en otros más pequeños. Los objetivos más pequeños pueden ser un buen punto de partida si su objetivo principal es abrumador. |  |
|  |  |  |
|  | Haré menos |  |
|  | Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Intente que su objetivo pueda medirse. Realice un seguimiento del progreso en una aplicación de teléfono o diario. Observar el progreso a lo largo del tiempo mediante imágenes o datos puede ser una gran herramienta motivacional. |  |
|  |  |  |
|  | Mis prioridades |  |
|  | Escriba aquí su objetivo. ¿Necesita ayuda? Cree una escala de tiempo para ver cuánto tiempo puede reservar cada día o semana. Planee un plazo razonable para completar su objetivo. Programe un tiempo de margen por si tarda más de lo esperado. |  |
|  |  |  |