

 2021

PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

|  |  |
| --- | --- |
|  | Mis objetivos para este año  |
|  | Escribe tus objetivos aquí. ¿Necesitas ayuda? Intenta que tu objetivo sea lo más específico posible. Cuanto más específico y concreto sea tu objetivo (por ejemplo, "perder cinco kg. antes del 15 de marzo") más probabilidades hay de lograrlo.  |
|  |  |
|  | Quiero continuar  |
|  | Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Crea tu objetivo en torno a algo importante para ti. ¿Tu salud es importante? ¿Quieres enfrentarte a algún miedo? Piensa en objetivos que puedan dar forma a tu vida de forma positiva.  |
|  |  |
|  | Quiero probar  |
|  | Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Intenta dividir un objetivo grande en otros más pequeños. Los objetivos más pequeños pueden ser un buen punto de partida si tu objetivo principal es abrumador.  |
|  |  |
|  | Haré menos  |
|  | Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Intenta que tu objetivo pueda medirse. Realiza 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  |
|  | Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Crea una escala de tiempo para ver cuánto tiempo puedes reservar cada día o semana. Planea un plazo razonable para completar tu objetivo. Programa un tiempo de margen por si tardas más de lo esperado.  |



|  |
| --- |
| 2021 |
| PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO |
|  |  |  |
| Mis objetivos para este año  |
| Escribe tus objetivos aquí. ¿Necesitas ayuda? Intenta que tu objetivo sea lo más específico posible. Cuanto más específico y concreto sea tu objetivo (por ejemplo, "perder cinco kg. antes del 15 de marzo") más probabilidades hay de lograrlo.  |
|  |
| Quiero continuar  |
| Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Crea tu objetivo en torno a algo importante para ti. ¿Tu salud es importante? ¿Quieres enfrentarte a algún miedo? Piensa en objetivos que puedan dar forma a tu vida de forma positiva.  |
|  |
| Quiero probar  |
| Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Intenta dividir un objetivo grande en otros más pequeños. Los objetivos más pequeños pueden ser un buen punto de partida si tu objetivo principal es abrumador.  |
|  |
| Haré menos  |
| Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Intenta que tu objetivo pueda medirse. Realiza 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  |
| Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Crea una escala de tiempo para ver cuánto tiempo puedes reservar cada día o semana. Planea un plazo razonable para completar tu objetivo. Programa un tiempo de margen por si tardas más de lo esperado.  |
|  |  |  |  |

2021

PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Mis objetivos para este año |  |
|  | Escribe tus objetivos aquí. ¿Necesitas ayuda? Intenta que tu objetivo sea lo más específico posible. Cuanto más específico y concreto sea tu objetivo (por ejemplo, "perder cinco kg. antes del 15 de marzo") más probabilidades hay de lograrlo. |  |
|  |  |  |
|  | Quiero continuar |  |
|  | Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Crea tu objetivo en torno a algo importante para ti. ¿Tu salud es importante? ¿Quieres enfrentarte a algún miedo? Piensa en objetivos que puedan dar forma a tu vida de forma positiva. |  |
|  |  |  |
|  | Quiero probar |  |
|  | Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Intenta dividir un objetivo grande en otros más pequeños. Los objetivos más pequeños pueden ser un buen punto de partida si tu objetivo principal es abrumador. |  |
|  |  |  |
|  | Haré menos |  |
|  | Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Intenta que tu objetivo pueda medirse. Realiza 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 |  |
|  | Escribe aquí tu objetivo. ¿Necesitas ayuda? Crea una escala de tiempo para ver cuánto tiempo puedes reservar cada día o semana. Planea un plazo razonable para completar tu objetivo. Programa un tiempo de margen por si tardas más de lo esperado. |  |
|  |  |  |