

COMO HACER DE SUS METAS UNA REALIDAD

La Importancia de Tener Metas

¿Por qué son importantes las metas? Porque de muchas formas las metas dan significado a nuestras vidas. El esfuerzo para alcanzar nuestras metas nos ayuda a enfocarnos en el más allá de cualquier situación presente. Cuando la pareja comparte sus metas logra conocerse mejor, aumenta las posibilidades de alcanzar dichas metas y crea más unión entre la misma. Cuando ustedes comparten sus metas el uno con el otro, llegan a conocerse mejor. Esforzándose hacia el alcance de sus metas hace que se sientan más cercanos como pareja..

Como Definir Sus Metas

Como un individuo, clarifique y defina sus metas personales, de pareja, y como familia. Luego necesitan discutir sus metas por separado y hacer un acuerdo en sobre a cuales les darán prioridad durante el próximo año más o menos. Recuerde, las metas deben ser específicos y claramente formulados.

Metas Personales:

1. _____
2. _____
3. _____

Metas como Pareja:

1. _____
2. _____
3. _____

Metas como Familia:

1. _____
2. _____
3. _____

Como Lograr Cierta Meta Utilizando el Modelo denominado:

Una vez haya determinado sus metas personales como pareja y como familia, escoja una de las siguientes tres áreas y elabore el consiguiente plan de acción basado en el Modelo denominado CAMBIE, que le ayudará a identificar los pasos necesarios para alcanzar este blanco.

Comprométase a Alcanzar Cierta Meta:

Hábitos.....Rompa los viejos y establezca nuevos hábitos:

Movimiento/ Acción.....Llévela a cabo paso a paso:

No se dépor vencido;es normal que se presenten obstáculos:

Persiga su meta.....Enfóquese en lo positivo:

Evalúe el progreso y conceda la respectiva recompensa:

¡Buena Suerte en la realización de su meta!