

¿Cuáles son tus propósitos este 2025?

- Reflexiona sobre tus propósitos para este año. Piensa en lo que deseas lograr. Son las cosas que te gustaría alcanzar.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Convierte tus propósitos en metas SMART

- Reflexiona sobre cada uno de tus propósitos. Piensa en cómo puedes hacerlos más específicos y alcanzables. La idea es tomar lo que has escrito en la primera parte y convertirlo en una meta clara, que sea medible, alcanzable, relevante y con un plazo definido.

- Revisa los criterios **SMART**:

S (Específico): ¿Qué exactamente quieres lograr?

M (Medible): ¿Cómo sabrás que lo has alcanzado?

A (Alcanzable): ¿Es realista? ¿Lo puedes lograr dentro de tus capacidades?

R (Relevante): ¿Es importante para ti? ¿Está alineado con tus valores?

T (Tiempo): ¿En cuánto tiempo deseas lograrlo?

Elige uno de tus propósitos y conviértelo en una meta SMART:

S _____

M _____

A _____

R _____

T _____