

Sin excusas

[www.i-niciapr.com](http://www.i-niciapr.com)



*Para alcanzar una meta o varias, conviene iniciar un proceso de planificación:*

***Definir la meta*** - Detente a analizar y pregúntate qué es lo que quieres y para qué. Si realmente deseas algo en tu vida, no esperes. Asegúrate de que enriquezca tu vida o la de otros. Visualízala. Contéstate por qué es necesaria. Consulta con personas positivas y conocedoras del tema.

*Probablemente requerirá que salgas de tu zona cómoda y te invitará a aprender alguna nueva destreza o disciplina, pues adelante, desarróllala. Esto no necesariamente tiene que implicar un costo, hoy día existen muchas vías como la Internet para obtener nuevos conocimientos.*

***Una vez establecida tu meta, ve tras ella.***

*Presentamos un calendario sencillo que puedes imprimir o recrear en una libreta. Aunque simple, esto te guiará para que te asegures de realizar acciones diarias dirigidas a alcanzar tu meta.*

- *Escribe tu meta al comienzo de cada página*
- *Especifica tareas u objetivos diarios, semanales y mensuales*
- *Si con el tiempo entiendes que deseas hacer cambios, redefine tu meta*
- *Además de los objetivos específicos, incluye repetirte, cada día, que confías en ti y que lo vas a lograr. Si enfrentas algún obstáculo, anótalo, analízalo y decide cómo vas a manejarlo.*
- *Establece una fecha límite para alcanzar cada objetivo*
- *Reconoce cada uno de tus logros*

***¡Comienza!***

**Meta:**

**mes:**

## Objetivos semanales:

lunes	martes

miércoles	jueves

## *El reto está en ser constantes*

viernes	sábado	domingo

¿Has avanzado en tus objetivos?  
Prémiate y continúa tu progreso.  
Si no, haz ajustes, mejora e  
insiste