

Los pasos de ¡Goal4 It!™



META

- aspire a algo que realmente le importe
- Considere algo desafiante, pero a su alcance
- Sea específico(a) en cuanto a su meta
- Imagine cómo su vida podría ser diferente si alcanzara su meta



PLAN

- Desarrolle un plan detallado y comprométase a empezar en un momento específico
- Divida su plan en pasos pequeños a corto plazo
- Identifique un obstáculo – algo dentro de su control con más probabilidad de interponerse en el camino para lograr su plan
- Identifique una solución – algo que podría hacer para superar o resolver su obstáculo
- Combine su obstáculo y solución en forma de una declaración como “Si [obstáculo], entonces [solución]”



HACER

- Comparta su meta con alguien de confianza y pídale que haga seguimiento con usted y le pida resultados
- Use recordatorios o apoyos (como una aplicación telefónica) para ayudarlo a empezar, administrar su tiempo, mantenerse organizado(a), o seguir con su plan



REVISAR/ MODIFICAR

- Revise su progreso respondiendo a estas preguntas: ¿Qué aprendió? ¿Qué funcionó bien? ¿En dónde está atascado(a)? ¿Qué se interpuso en su camino? ¿Qué podría hacer de otra manera?
- Modifique su meta, su plan, y/o su combinación de obstáculo-solución en base a lo que aprendió
- Recuerde que, independientemente de si logró su meta o no, este proceso es una oportunidad para crecimiento personal y aprendizaje