



## **Ejercicio: visualizar tus objetivos**

La perseverancia y la determinación dependen de sus objetivos. Visualizarlos te ayuda a mantenerte enfocado y seguir tu progreso. Aquí hay 3 formas de hacerlo:

**1. Recuerde el por qué: Tómese 10 minutos para describir cómo su objetivo contribuye a una causa mayor.** ¡Recuerda por qué estás haciendo lo que estás haciendo! Esto lo ayudará en tiempos de retrocesos para reenfocarse en su objetivo.

**2. Encuentre modelos a seguir:** ¿Quién o cuál es su modelo a seguir? ¿Por qué los admiras?



**3. Visualice su progreso y sus metas:** escriba sus metas a corto, mediano y largo plazo, luego agregue puntos de referencia alcanzables que pueda verificar con el tiempo para seguir su progreso. ¡Quizás también pueda establecer un sistema de recompensas para que pueda celebrar los hitos que logre!

**Objetivo a corto plazo:**

**Punto de referencia:**

**Mi recompensa:**

**Objetivo a medio plazo:**

**Punto de referencia:**

**Mi recompensa:**

**Objetivo a largo plazo:**

**Punto de referencia:**

**Mi recompensa:**

