

¿CÓMO ME VEO A MÍ MISMO EN MI MEJOR MOMENTO?

Una **visión de bienestar** es una descripción convincente de su mejor estad. Creación y uso de una visión de bienestar le ayuda a concentrarse en sus prioridades y convertir sus valores en acciones. Esta es una oportunidad para que considere lo que lo motiva a estar en su mejor momento.

Escriba su visión de bienestar en tiempo presente, como si ya fuera cierto para usted, use palabras positivas y inspiradoras. Incluye cómo se siente y qué está haciendo (hábitos saludables), si es posible. No existe una forma correcta o incorrecta de crear su visión de bienestar. ¡Diviértete con eso!

MI VISIÓN DE BIENESTAR

HACERLO S-M-A-R-T (INTELIGENTE)

Los objetivos inteligentes son específicos, medibles, alcanzables, realistas y de duración determinada.

¡Crear objetivos inteligentes lo ayudará a diseñar la hoja de ruta para acercarlo a su visión de bienestar! Al crear su objetivo inteligente, pregúntese: ¿Cuál es mi objetivo? ¿Cómo lo haré? ¿Cómo voy a medirlo? Lo lograré por...

METAS A 6 MESES
METAS A 3 MESES