



HOJA DE RUTA DE CLARIDAD DE METAS

Sabe Lo Que Quieres. Construye un Plan Real.

Las personas con metas escritas tienen 42% más probabilidades de alcanzarlas. La mayoría n

1

EL MARCO DE CLARIDAD

- ◆ Paso 1: AUDITORÍA — Lista lo que quieres en 5 áreas: carrera, salud, relaciones, dinero, crecimiento
- ◆ Paso 2: ELIMINAR — Tacha lo que crees que DEBES querer vs. lo que realmente quieres
- ◆ Paso 3: PRIORIZAR — Elige tu meta #1 en cada área. Máximo 5 metas en total.
- ◆ Paso 4: INGENIERÍA INVERSA — Trabaja hacia atrás desde la meta. ¿Qué necesitas en 1 mes, 1 semana, hoy?
- ◆ Paso 5: ANCLA SEMANAL — Cada domingo: revisa metas, establece 3 acciones semanales

2

FORMATO DE META SMART+

- ◆ E — Específico: 'Ponerme en forma' está muerto. 'Correr 5K en menos de 30 min para octubre' está vivo.
- ◆ M — Medible: ¿Cómo SABRÁS que tuviste éxito? Define el número.
- ◆ A — Alcanzable: Ambicioso pero realista. Las metas de estiramiento funcionan. Las imposibles no.
- ◆ R — Relevante: ¿Esto se alinea con tus valores más profundos y visión de vida?
- ◆ T — Con Tiempo + Rastreo: Fecha límite + revisión semanal aumenta drásticamente la tasa de finalización

3

MANTENIÉNDOTE EN EL CAMINO

- ◆ Seguimiento semanal: 1 oración por meta — qué pasó
- ◆ Socio de responsabilidad: Comparte metas con 1 pers
- ◆ Diseño de entorno: Haz tus metas visibles — publícala
- ◆ Progreso sobre perfección: 1% de mejora por semana
- ◆ Reevalúa trimestralmente: Las metas pueden cambiar

CONSEJO PRO: TIP PRO: La meta más peligrosa es la vaga. 'Más dinero' es un deseo. '\$8,500/mes para el 31 de diciembre' es una meta. La vaguedad mata el impulso. La especificidad lo crea.