



Mis Objetivos

1. Piensa en el PARA QUÉ.

Las metas funcionan mejor cuando nacen de **valores**, no de presiones. Antes de escribirlas, clarifica qué quieres cuidar este año:

- ¿Qué valores quieres vivir más (autocuidado, calma, crecimiento, estabilidad, conexión...)? (Ver anexo 1)
- Si dentro de un año miras atrás, ¿qué te gustaría sentir respecto a tu vida?

2. Elige tus áreas.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bienestar emocional | <input type="checkbox"/> Ocio/disfrute/hobbies |
| <input type="checkbox"/> Bienestar físico y energía | <input type="checkbox"/> Estudios/formación |
| <input type="checkbox"/> Trabajo | <input type="checkbox"/> Identidad/crecimiento |
| <input type="checkbox"/> Relaciones y vínculos | <input type="checkbox"/> Autonomía/límites |



Mis Objetivos

3. Conductas concretas y procesos

Valor:

Resultado que quiero conseguir:

Conductas concretas:



Mis Objetivos

4. • ¿Pasa el “filtro psicológico”?

Evita metas basadas en ego, comparación o perfeccionismo.

Pregúntate:

¿Me suma bienestar real o solo presión?

¿Podría sostenerlo incluso en semanas malas?

¿Lo haría aunque nadie lo viera?

Si alguna respuesta es NO → Reajusta.

5. • Plan B para recaídas

Habrá semanas malas. Eso no es fallar, solo parte del proceso.

Define:

Mi versión “mínima” cuando esté saturado/a será:

Ejemplo:

Si no puedo 30 min → al menos 10 min

Si no cumple los días propuestos → reducir o descansar



Mis Objetivos

Anexo I. Ejemplos de valores

- Autocuidado
- Calma
- Estabilidad emocional
- Salud
- Serenidad
- Equilibrio
- Descanso
- Seguridad interna
- Amor
- Conexión
- Cuidado
- Intimidad
- Afecto
- Lealtad
- Honestidad en relaciones
- Presencia (estar de verdad con otros)
- Autenticidad
- Coherencia
- Coraje
- Aprendizaje
- Evolución personal
- Autonomía
- Responsabilidad personal
- Autocompasión
- Desarrollo profesional
- Compromiso
- Creatividad
- Competencia
- Claridad
- Estabilidad laboral
- Contribución / impacto
- Propósito



Mis Objetivos

Anexo I. Ejemplos de valores

- Libertad
- Sentido
- Trascendencia
- Espiritualidad (en quien aplica)
- Coherencia con quien quiero ser
- Vivir con intención, no en piloto automático
- Autenticidad
- Honestidad
- Dignidad
- Integridad
- Respeto por uno mismo
- Congruencia con mis límites
- Juego
- Curiosidad
- Pasión
- Vitalidad
- Alegría
- Paz interna
- Conexión conmigo
- Sanación
- Confianza (en mí, en la vida, en otros)
- Reparación de vínculos
- Reconciliación conmigo

Contáctanos para más información:

-  www.psicologoscostadelsol.com
-  psicologoscostadelsol@gmail.com
-  +34 644 69 32 05