



# 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:

---

---

---

Valor:

Resultado que quiero conseguir:

---

Conductas concretas:

---

---

---

Valor:

Resultado que quiero conseguir:

---

Conductas concretas:

---

---

---

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

Habrán 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 cumplo los días propuestos → reducir o descansar



# Mis Objetivos

## Anexo 1. 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 1. Ejemplos de valores

- Libertad
- Sentido
- Trascendencia
- Espiritualidad (en quien aplique)
- 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](http://www.psicologoscostadelsol.com)

 [psicologoscostadelsol@gmail.com](mailto:psicologoscostadelsol@gmail.com)

 +34 644 69 32 05