



Haciendo de tus Metas una Realidad

¿Cuáles son tus metas para este próximo año? No importa lo que hayas planeado, estos pasos te van a servir de guía a lo largo de tu camino:

- **Define tu meta.** Determina cuánto tiempo, energía y dinero vas a necesitar para alcanzar tu meta. Si estás entre metas, piensa en lo siguiente que quieres hacer. Después revisa tu presupuesto para determinar si es financieramente factible.
- **Haz un inventario.** Escribe en una lista las habilidades, capacidades y recursos que puedes aplicar a la meta que escogiste. Identifica las áreas que puedan necesitar más investigación o aprendizaje adicional.
- **Haz un plan.** Crea un plan detallado que te vaya a servir como un mapa para tu futuro. Poner tu plan por escrito también te puede ayudar a identificar otros retos o los detalles que se te pueden estar pasando. Considera actualizar este plan con metas nuevas para el corto, mediano o largo plazo cada tres a seis meses.
- **Incorpora submetas más pequeñas en tu plan.** Puede ser útil dividir una meta grande en varios pasos más pequeños. Por ejemplo, si estás remodelando una habitación, haz una lista de cada tarea, como pintura, reemplazo de alfombras o la instalación de nuevas persianas. Considera si quieres abordar cada paso uno a la vez o hacer el proyecto completo de una sola vez.



- **Date recompensas.** Planea una recompensa (como una buena cena) después de que alcances una meta. Esto puede ser especialmente útil cuando trabajas en una tarea no muy agradable.
- **Ajusta tu meta conforme lo necesites.** Con el tiempo te puedes dar cuenta de que una meta ya no encaja en tus planes futuros. No tengas miedo de cambiar el curso si es necesario.
- **Establece otra meta.** Una vez que una meta haya sido alcanzada, escoge la siguiente. Considera tomar un pequeño descanso antes de comenzar algo nuevo.

Si necesitas recursos prácticos o apoyo emocional para alcanzar tu meta, LifeMatters está disponible para ayudarte 24/7/365. Además, visita mylifematters.com y ve al Centro de Descuentos para obtener descuentos en viajes y en mejoras para el hogar (disponible en inglés solamente).

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

