



## ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS FORMALES

### 1. Elección de dominio.

Elige sólo un dominio de la vida a trabajar: salud, trabajo, familia, amigos, educación, pareja, otros.

*Dominio:*

### 2. Elige tus valores.

Elige uno o dos valores que quieras poner en juego en el dominio de tu vida elegido. Estos valores motivarán e inspirarán las acciones que realices para alcanzar el objetivo.

*Valores:*

### 3. Establecimiento de un objetivo inteligente de comportamiento.

Este debe ser:

- *Específico*. Especificar el comportamiento abierto o encubierto que desees llevar a cabo, de forma concisa y no vaga o mal definida.
- *Motivado por valores*. Verifica que el comportamiento esté alineado con los valores trabajados en el punto 2.
- *Adaptativo*. Asegúrate de que este comportamiento contribuya a mejorar tu vida.
- *Realista*. Comprueba que dispones de los recursos necesarios para llevar a cabo el comportamiento (sociales, económicos...). Si no es así, un objetivo intermedio podría ser conseguir los recursos necesarios para alcanzarlo.
- *En marcado en el tiempo*. Establece un marco temporal definido para alcanzar el objetivo.

*Objetivo:*