

# METAS 2025

TU NOMBRE



## Instrucciones:

Pon tu nombre y empieza a apropiarte de tus metas del 2024, aquí tienes las áreas para que las escribas y revises (✓) si cumples los 5 pasos para que tengas éxito. No olvides checkear tus metas a penas las cumplas.

**Paso 1:** Especifica (ES)

**Paso 2:** Medible (ME)

**Paso 3:** Alcanzable (AL)

**Paso 4:** Relevante (RE)

**Paso 5:** Tiempo determinado (TI)

## ÁREA PERSONAL

Meta 1:

ES  AL  TI  
 ME  RE

Meta 2:

ES  AL  TI  
 ME  RE

## ÁREA SALUD

Meta 1:

ES  AL  TI  
 ME  RE

Meta 2:

ES  AL  TI  
 ME  RE

## ÁREA PAREJA / AFECTIVA

Meta 1:

ES  AL  TI  
 ME  RE

Meta 2:

ES  AL  TI  
 ME  RE

## ÁREA SEXUAL

Meta 1:

ES  AL  TI  
 ME  RE

Meta 2:

ES  AL  TI  
 ME  RE

## ÁREA ACADÉMICA

Meta 1:

ES  AL  TI  
 ME  RE

Meta 2:

ES  AL  TI  
 ME  RE

## ÁREA ECONOMICA

Meta 1:

ES  AL  TI  
 ME  RE

Meta 2:

ES  AL  TI  
 ME  RE

## ÁREA LABORAL

Meta 1:

ES  AL  TI  
 ME  RE

Meta 2:

ES  AL  TI  
 ME  RE