



## *Act* **SMART**

Se refiere a tus metas y a la manera en que decidiste alcanzarlas. Define las maneras que tienes de llegar a ellas y selecciona las mas sencillas, aquellas que para ti es mas fácil hacer. Todos quisiéramos alcanzar metas grandes y tener grandes compromisos, sin embargo, entre mas inalcanzable, más fácil será soltarlo.

Busca en tu programa, aquellas cosas que postergas y dales estructura de SMART:

- **Simple:** no te compliques, se clara en que es lo que necesitas hacer.
- **Medibles:** Cuando, cuantas veces, en que horario lo vas a hacer.
- **Alcanzables:** dónde hacerlas o no, dependa sólo de ti.
- **Realistas:** piénsalo dos veces, lo vas a evaluar o sea que sé realista.
- **Tiempo definido:** cuándo lo harás y cuándo lo evalúas.



# Objetivos

- Simples
- Medibles
- Alcanzables
- Realistas
- Tiempo definido

	tarea "x"	periodicidad	¿como se mide?
--	-----------	--------------	----------------

1			
---	--	--	--

2			
---	--	--	--

3			
---	--	--	--

4			
---	--	--	--

5			
---	--	--	--

6			
---	--	--	--

7			
---	--	--	--

8			
---	--	--	--

9			
---	--	--	--

10			
----	--	--	--



## *Hábitos que brindan Claridad*

Sé una persona PROACTIVA, las cosas no llegan solas.

Revisa tu objetivo final y tu camino. Evalúa y corrige, aprende de tus errores y sigue.

Renuévate física, mental y espiritualmente, aquí te dejo algunos tips para que ello suceda:

**- Medita:**

Fíjate un horario,

Escoge una canción o siéntate en silencio.

Suelta pensamientos

En poco tiempo tendrás una mente clara, con la que podrás tomar mejores decisiones y soltarás emociones negativas.

**- Duerme:**

Una mente cansada no piensa bien y no organiza su energía.

**- Alimentarte mejor**

Ayuda a tu cuerpo a sentirse bien, un cambio sencillo es mejor que ningún cambio.

**- Conecta con tu espiritualidad.**

Ayuda a otros

Agradecer a Dios.

Bendecir tus alimentos