

“La importancia de ponerse objetivos personales”

- Los objetivos personales son aquellas metas que te propones en un tiempo definido, buscas llegar a un resultado, pones tu energía en ello.
- Ponerse un objetivo implica hacer un inventario de tus recursos. Sin duda una persona que tiene la capacidad para ubicar lo que posee tendrá más claridad acerca de a dónde ir, qué hacer, cómo disfrutar de su presente y cómo mejorarlo.
- Ponerse objetivos diarios también es la clave para generar bienestar. Para poder lograrlo es importante que te informes sobre los básicos para tu autocuidado.
- Cumplir metas también implica saber cuándo replantearse los objetivos, es decir, saber cuándo renunciar a la estrategia porque no nos está llevando a donde necesitamos, o bien, renunciar al objetivo porque no nos motiva, o renunciar a la meta porque es demasiado exigente y está por encima de la realidad.

