

EVALUANDO TU AÑO

Área / Categoría	Meta	Evaluación 0-10	Avance %	Obstáculos encontrados	Aprendizajes clave
Salud / Deporte					
Profesional / Carrera					
Finanzas / Economía					
Pareja / Relaciones					
Personal / Bienestar					
Desarrollo / Habilidades					



El formato es flexible evaluar una meta o metas, también en si estamos hablando de 1 año, un semestre, trimestre, un mes.

PPREGUNTA	REFLEXIÓN
1. ¿Cuáles meta/s fueron alcanzadas?	
2. ¿Cuáles metas no se cumplieron y por qué? (Identifica factores internos y externos)	
3. ¿Qué patrones descubrí sobre mi disciplina, clarida, propósito, mentalidad, motivación o hábitos?	
4. ¿Qué metas fueron las más significativas para mi crecimiento personal o profesional?	
5. ¿Qué quiero mejorar el próximo año o esté año, semestre, trimestre o mes y cómo puedo asegurarme de cumplirlo?	¿Cuál es el Plan? (FODA)

Descubramos la fuerza de tu META

PPREGUNTA	REFLEXIÓN
<p>1. ¿Cuál es la meta más importante para este año, semestre, trimestre o mes?</p>	
<p>2. ¿Esta meta la quiero para? (se honest@) ej: Mostrarme que soy capaz de _____ Demostrarle a otros que _____</p>	
<p>3. ¿Si mañana esta meta ya estuviera cumplida, que cambiaría realmente en mi vida?</p>	
<p>4. ¿Qué vacío o frustración o dolor quiero cerrar con esta meta?</p>	
<p>5. ¿A quién ayudará esta meta a demás de mi? (familia, comunidad, clientes)</p>	
<p>6. Costo Emocional ¿Qué estoy dispuest@ a poner y quitar de la mesa para cumplirla (poner tiempo estartégico, salir de la comodidad, miedo a perder o al éxito, autocrítica, recomepensa inmediata, enfoque?</p>	