

Objetivos y compromisos

En relación con cualquier objetivo, en un momento determinado en el tiempo ese objetivo lo has alcanzado o no lo has alcanzado. Es algo medible y específico. O has incrementado tu nivel de ingresos en un 30% antes del 31 de julio o no lo has hecho. Un compromiso es distinto de un objetivo en tanto supone un cambio permanente de tu calidad de vida. Un compromiso no es medible. Puede tener que ver con el estado o la calidad de la existencia que deseas crear en tu vida. “Estoy comprometida a marcar la diferencia en el mundo a través de mi trabajo”, “Estoy comprometido a tener una comunicación directa con mis hijos”, o “Estoy comprometida a tener un estilo de vida saludable y un cuerpo en forma” son ejemplos de compromisos. Utilizando la rueda de la vida como guía, identifica tus objetivos (con las fechas concretas asociadas a los mismos) y tus compromisos.

	Objetivos	Compromisos
Carrera profesional	1. _____	_____
	2. _____	_____
Dinero	1. _____	_____
	2. _____	_____
Salud	1. _____	_____
	2. _____	_____
Amistades y familia	1. _____	_____
	2. _____	_____
Pareja/Relaciones sentimentales	1. _____	_____
	2. _____	_____
Desarrollo personal	1. _____	_____
	2. _____	_____
Ocio y diversión	1. _____	_____
	2. _____	_____
Entorno físico	1. _____	_____
	2. _____	_____