

# 3

## REALICE ACCIONES INSPIRADAS UTILIZANDO METAS SMART

las acciones inspiradas son el segundo ingrediente de la esperanza. Puede practicar acciones inspiradas creando metas SMART.

- S** pecific (específico)
- M** easurable (medible)
- A** ttainable (realizable)
- R** elevant (relevante)
- T** ime Bound (limitado en el tiempo)

metas SMART lo ayudan a mantener una mentalidad optimista al brindarle algo que esperar y alentarlos a trabajar hacia su futuro.

Recuerda:

- Las metas SMART siempre deben crearse utilizando sentimientos positivos. Una de las causas de la desesperanza es establecer una meta poco realista o haber establecido su meta desde un lugar de negatividad.
- Si su objetivo parece demasiado grande, divídalo en objetivos más pequeños
- Los obstáculos son parte de la vida. Acepta el obstáculo y aprende a pivotar, reevaluar y pedir ayuda.