

Apunte las metas que usted desea alcanzar. Mire cada meta y evalúela. Realice cualquier cambio necesario para asegurarlo resuelve los criterios para las metas ELEGANTES:

Específico

Las metas deben ser directas y acentuar lo que usted desea para suceder. Los específicos ayudan a enfocar esfuerzos y a definir claramente lo que usted va a hacer. El específico es qué, porqué, y cómo del modelo ELEGANTE. ¿QUÉ usted va a hacer? Utilice las palabras de la acción tales como directo, organice, coordine, conduzca, desarrolle, planee, construya el etc. ¿POR QUÉ es esto importante hacer en este tiempo? ¿Qué usted desea lograr en última instancia? ¿CÓMO usted va a hacerlo? (Por...) Asegure las metas que usted fija es muy específico, claro y fácil. En vez de fijar una meta para perder el peso o para ser más sano, fije una meta específica a la caminata 5 millas en un paso aerobio desafiador con un efecto secundario posible que es pérdida del peso.

Mensurable

Si usted no puede medirlo, usted no puede manejarlo. En el sentido más amplio, la declaración entera de la meta es una medida para el proyecto; si se logra la meta, entonces es un éxito. Sin embargo, hay generalmente varias medidas a corto plazo o pequeñas que se pueden construir en la meta. Elija una meta con progreso mensurable, así que usted puede ver el cambio ocurrir. ¿Cómo usted verá cuando usted alcanza su meta? ¡Sea específico! “Deseo leer 3 libros del capítulo de 100 páginas en mis los propios antes de que mi cumpleaños” demuestre la blanco específica para ser medida. “Deseo ser un buen lector” no estoy como mensurable. Establezca los criterios concretos para el progreso que mide hacia el logro de cada meta que usted fija. Cuando usted mide su progreso, usted permanece en pista, alcanza sus fechas de la blanco, y experimenta el regocijo del logro que los estímulos usted encendido al esfuerzo continuado requerido para alcanzar sus metas.

Alcanzable/arregle para el éxito

Cuando usted identifica las metas que son las más importantes para usted, usted comienza a calcular hacia fuera maneras que usted puede hacer que vienen verdad. Usted se convierte que las actitudes, las capacidades, las habilidades, y capacidad financiera de alcanzarlos. Su comience a ver oportunidades previamente pasadas por alto de traerse más cercano al logro de sus metas. Las metas que usted fijó que son demasiado lejanas fuera de su alcance, usted no confiarán probablemente a hacer. Aunque usted puede comenzar con el mejor de intenciones, el conocimiento que es demasiado para usted significa su subsistencia subconsciente de la voluntad que le recuerda este hecho y le parará incluso de darle su mejor. Una meta necesita estirarle levemente así que usted se siente que usted puede hacerla y necesitará una comisión verdadera de usted. Por ejemplo, si usted apunta perder 20lbs en una semana, todos sabemos que no sea realizable. Pero fijando una meta para perder 1lb y cuando usted ha alcanzado que, apuntando

perder otro 1lb, mantendrá realizable para usted. La sensación del éxito que esto le trae a ayudas seguir siendo motivado. A está también para “arregla para el éxito.” Si usted desea comer menos alimento de la chatarra entonces sería sabio fijarse hasta sea acertado quitando todo el alimento de la chatarra en su casa.

Ayuda realista/del recluta

Esto no es un sinónimo para “fácil.” Realista, en este caso, medios “do-able.” Significa que la curva que aprende no es una cuesta vertical; que las habilidades necesitadas para hacer el trabajo están disponibles; que los ajustes del proyecto con la estrategia y las metas totales de la organización. Un proyecto realista puede empujar las habilidades y el conocimiento de la gente que trabaja en él pero no debe romperla. Idee un plan o una manera de conseguir allí que haga la meta realista. La meta necesita ser realista para usted y donde usted está en el momento. Una meta nunca otra vez de comer los dulces, las tortas, las patatas a la inglesa y el chocolate puede no ser realista para alguien que realmente goza de estos alimentos. Por ejemplo, puede ser más realista fijar una meta de comer un pedazo de fruta cada día en vez de un artículo dulce. Usted puede entonces elegir trabajar hacia la reducción de la cantidad de productos dulces gradualmente y cuando esto se siente realista para usted. ¡Sea seguro fijar las metas que usted puede lograr con un cierto esfuerzo! Demasiado difícil y usted fije la etapa para la falta, pero demasiado bajo envía el mensaje que usted no es muy capaz. ¡Fije la barra arriba bastante para un logro de satisfacción! Cuando otros alrededor de usted están enterados de su meta y de la importancia de la meta a usted, entonces son más probables asistirle. Si no, su amó unos puede sabotear su trayectoria hacia éxito.

Oportuno/convite

Fije un tiempo para la meta: para la semana próxima, en tres meses, por el quinto grado. Poner un punto final en su meta le da una blanco clara al trabajo hacia. Si usted no fija una época, la comisión es demasiado vaga. Tiende para no suceder porque usted se siente que usted puede empieza en cualquier momento. Sin un límite de tiempo, no hay urgencia a comenzar a tomar la acción ahora.

Tiempo debe ser mensurable, alcanzable y realista.

Recuerde tratarse a menudo con las recompensas pequeñas por éxitos. Sea seguro que sus convites no sabotean sus metas, pero también tener presente que un resbalón para arriba no significa que usted tiene que basura sus metas. Esta es la razón por la cual las recompensas pequeñas vienen en práctico. No hay cosa tal como 100% el éxito o 100% la falta, cuál es importante es que la dirección general está hacia formas de vida más sanas.