

# Establezca su próximo objetivo

Puede que sea hora de que se fije un nuevo objetivo para usted mismo. Recuerde, se necesitan pequeños pasos para lograr un gran objetivo.

Escriba un objetivo que le gustaría alcanzar en los próximos 3 meses. A continuación, anote 3 pequeños pasos que puede tomar para trabajar para lograrlo.

### Objetivo

### Pequeño paso

### Pequeño paso

### Pequeño paso

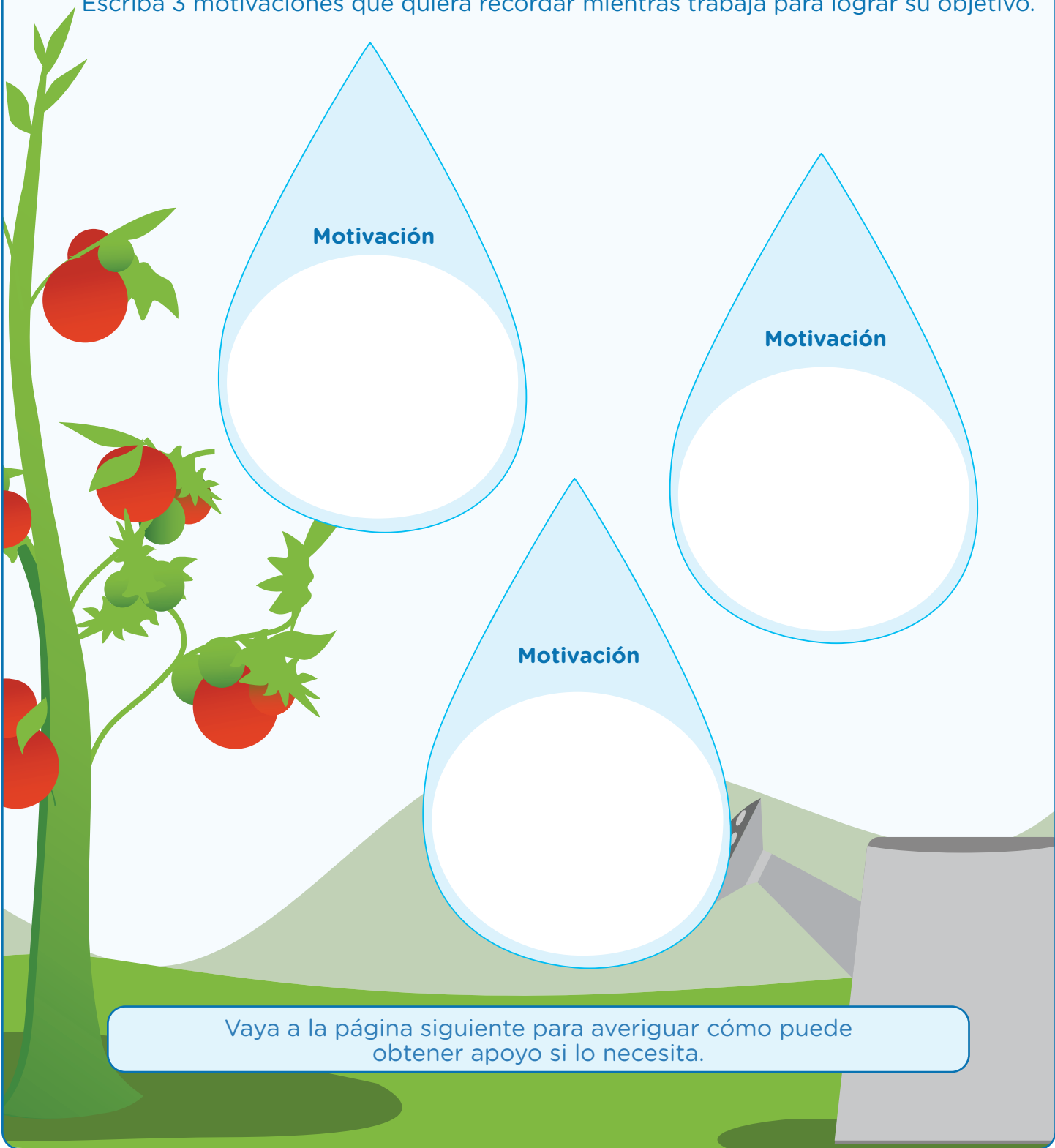


Vaya a la página siguiente para explorar la motivación que necesita para trabajar para lograr su objetivo.

# Encuentre su motivación

Cuando está motivado, es posible que tenga más probabilidades de lograr sus objetivos. Piense en lo que puede mantenerle trabajando para lograr un objetivo, incluso si se pone difícil.

Escriba 3 motivaciones que quiera recordar mientras trabaja para lograr su objetivo.



Vaya a la página siguiente para averiguar cómo puede obtener apoyo si lo necesita.

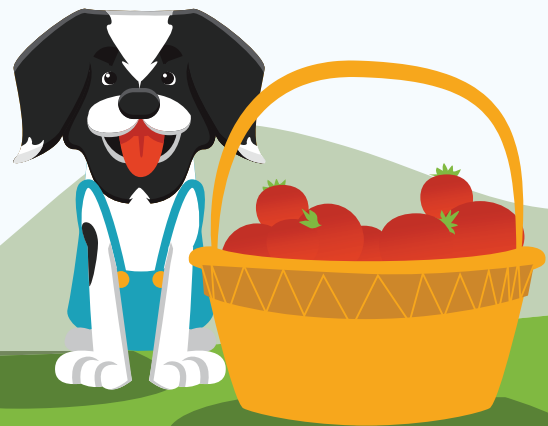
# Busque su sistema de apoyo

Mientras trabaja para lograr su objetivo, recuerde que no está solo. Y, de hecho, alcanzar sus objetivos puede sentirse más manejable con un poco de ayuda en el camino.

Escriba los nombres de las personas que pueden ayudarle a lograr su objetivo y cómo pueden apoyarlo.

**Mi hija Jessica**

**Ella me lleva  
a mis citas.**



Ha creado un plan, encontrado su motivación y enumerado a las personas que pueden apoyarlo. ¿Qué puede hacer hoy para dar un paso para alcanzar su objetivo?