


Plantilla Descargable para Crear tu Primer Tablero de Metas

Esta plantilla te guiará paso a paso para organizar y visualizar tus metas de una manera clara, inspiradora y efectiva. Sigue las instrucciones en cada sección y personaliza el documento según tus objetivos.

1. Reflexiona Sobre tus Metas

¿Qué deseas lograr? Dedicar unos minutos para escribir tus objetivos principales. Puedes usar las siguientes categorías como guía:

- **Salud:** _____
- **Finanzas:** _____
- **Carrera o estudios:** _____
- **Relaciones:** _____
- **Diversión o pasatiempos:** _____

 **Consejo:** Escribe metas específicas y medibles. Por ejemplo, en lugar de "ahorrar dinero," escribe: "Ahorrar \$1,000 en los próximos 6 meses."

2. Metas Principales

Escribe tus 3 metas más importantes:

1. _____
2. _____
3. _____

3. Acciones Clave para Lograr tus Metas

Por cada meta principal, identifica los pasos necesarios para alcanzarla. Usa este espacio para planificar tus acciones:

Meta 1: _____

- Paso 1: _____
- Paso 2: _____
- Paso 3: _____

Meta 2: _____

- Paso 1: _____
- Paso 2: _____
- Paso 3: _____

Meta 3: _____

- Paso 1: _____
- Paso 2: _____
- Paso 3: _____

4. Visualiza tus Metas

Usa este espacio para agregar imágenes, palabras clave o frases que representen tus metas. Puedes dibujar, pegar recortes de revistas o imprimir fotos.

- **Meta 1 (Salud):** _____
Imagen/Frase: _____
- **Meta 2 (Finanzas):** _____
Imagen/Frase: _____
- **Meta 3 (Carrera):** _____
Imagen/Frase: _____

5. Seguimiento de tu Progreso

¿Cómo vas avanzando? Usa esta tabla para registrar tus logros. Actualízala semanal o mensualmente.

Fecha	Meta	Acción Completada	Comentarios

6. Inspiración Diaria

Escribe una frase que te motive todos los días. Ejemplo: *"Cada pequeño paso me acerca a mi gran sueño."*

Mi frase motivadora: _____

7. Plan de Revisión

Establece un momento para revisar tu tablero de metas:

- **Frecuencia:** Diario / Semanal / Mensual (elige una).
- **Qué revisarás:** Progreso, ajustes necesarios y nuevas metas.

Instrucciones Finales

1. Descarga esta plantilla y complétala.
2. Coloca tu tablero en un lugar visible o guárdalo en tu dispositivo para revisarlo frecuentemente.
3. Toma acción constante y celebra cada logro.

Recuerda: *¡Tus metas no son solo sueños; son planes esperando hacerse realidad!*