



Herramienta: Estableciendo Metas S.M.A.R.T.

Fecha: _____

CATEGORIA DE VIDA (Rueda del balance de la vida)				
Relaciona tu valor (del Jerarquía de Valores)				
OBJETIVO				
Especifica	Medible	Alcanzable	Realista	Limitado en el tiempo
OBJETIVO				
Específico	Medible	Agradable	Realista	Limitado en el tiempo
Tareas para alcanzar el objetivo				