

PROGRAMA COME BONITO Y SÉ FELIZ

Método SMART

Libro de Trabajo 3
Masterclass 4

Método SMART



El método SMART es una metodología o herramienta para ayudarte a diseñar un camino para alcanzar tus metas y todo lo que te propongas.

Seguro que más de una vez o mejor cada principio de año te haces propósitos que no has llegado a conseguir o has dejado a medias, muchas veces es debido a no poner esos objetivos acordes a lo que realmente podemos o estamos preparados para hacer, por esto es muy importante que los propósitos que te marques, sean realistas con la situación que tienes hoy.

El método SMART se ocupa de que lo que te propongas sea REALISTA, porque te pedirá que sea específico, medible, alcanzable y temporal.

Todas las fugas que te hayan salido tanto en las dos masterclass emocionales tanto en la historia como en las fugas, las vamos a pasar por el SMART.

Vamos a refrescar el ejemplo para ver como funciona:

Por ejemplo con una fuga del área física:

Quiero aprender a cocinar de forma saludable.

Y luego abajo tienes la plantilla para imprimir tantas veces como quieras y ponerlo en práctica.

Plantilla Método SMART.

EJEMPLO: Quiero aprender a cocinar de forma saludable.

S: Específico

¿Qué es lo que quiero conseguir exactamente?

Quiero cocinar de forma saludable en mi día a día, de una forma sencilla, sin que me suponga un gran esfuerzo, quiero integrarlo en mi día a día.

M: Medible

¿Cómo puedo saber si voy alcanzar el objetivo?

Me voy apuntar a un curso de cocina para aprender a cocinar, además voy a darle un tiempo en mi horario a la cocina de las 13 a las 13:30, de lunes a viernes y todas las noches a las 22:00 pensaré lo que voy a cocinar mañana.

A: Alcanzable

¿Es razonable este objetivo teniendo en cuenta mi punto de partida y mi situación "actual"?

Sí, porque esta vez lo deseo de verdad, siento que he llegado a mi máximo, además, he compartido con mi familia mi necesidad para que me ayuden.

R: Relevante/Realista

¿Es un propósito importante para mí?, ¿Es algo que realmente me llena, lo hago por mí, me lo creo realmente?

Sí, estoy cansada de estar a dieta, a no ser responsable y a quejarme sin tomar acciones, quiero que comer bien deje de ser un propósito y sea realidad.

T: Temporal

¿Cuándo voy a empezar? ¿Qué plazo tengo?

Me apunto al curso día xx/xx/xx, me lo he apuntado en la agenda, mañana hago el horario nuevo con el tiempo para cocinar y el día xx/xx/xx voy a limpiar la despensa, también el día xx/xx/xx voy hablar con mi familia para explicarles el cambio que vamos hacer.

Plantilla Método SMART

S: Específico

¿Qué es lo que quiero conseguir exactamente?

M: Medible

¿Cómo puedo saber si voy alcanzar el objetivo?

A: Alcanzable

¿Es razonable este objetivo teniendo en cuenta mi punto de partida y mi situación "actual"?

R: Relevante/Realista

¿Es un propósito importante para mí?, ¿Es algo que realmente me llena?

T: Temporal

¿Cuándo voy a empezar? ¿Qué plazo tengo?