



# Fijación de objetivos: cambios semanales

## Cambios pequeños y saludables

Todas las semanas, anote un nuevo cambio pequeño que le ayude a cumplir su objetivo a largo plazo. Incluya medidas de acción: pequeños recordatorios para ayudarle a perseverar con su objetivo.

Fecha		Importancia	Confianza	Fecha del logro
	Objetivo			
	Medida de acción			
	Objetivo			
	Medida de acción			
	Objetivo			
	Medida de acción			
	Objetivo			
	Medida de acción			
	Objetivo			
	Medida de acción			
	Objetivo			
	Medida de acción			
	Objetivo			
	Medida de acción			
	Objetivo			
	Medida de acción			
	Objetivo			
	Medida de acción			
	Objetivo			
	Medida de acción			
	Objetivo			
	Medida de acción			
	Objetivo			
	Medida de acción			