**PARA LOGRAR OBJETIVOS**

**Lucía Mariel Gangemi**

**lmgangemi@gmail.com**

1. ¿Qué quieres lograr?

Optimizar mi gestión del tiempo para mejorar el equilibrio entre vida personal y trabajo.

1. ¿Depende de vos?

Si!

1. ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

Aprovechar más y mejor los tiempos. Estar más ordenada con las compras de la casa, las comidas, las rutinas y los hábitos que busco implementar.

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Este punto es más a sostener en el tiempo. Podría notar que lo alcanzo en algún momento pero el desafio es mantenerlo.

Ejemplo: cuando pueda organizar mis viandas de la semana, o cuando pueda dedicar todos los días un rato a practicar yoga por la mañana sin que afecte el resto de la rutina.

1. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?

Objetivos personales:

Veré:

Mis viandas listas en la semana.

Oiré:

 música de yoga por la mañana en mis prácticas

Sentiré:

bienestar, armonía interior

1. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees?
* Espero lograrlo en los próximos meses.
* Con quien: es un objetivo personal, no requiero de nadie para lograrlo.
1. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?

Para mi la organización y el orden son fundamentales. El orden externo me da sensación de orden interno. La optimización y buena gestión del tiempo podrían traer a mi vida mucha armonía.

1. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?

Se me ocurre que puedo contar con una planilla de gestión del tiempo o con una agenda.

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?
* Organización
* Energía.
1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

La carga laboral operativa me quita muchas horas del día, además de energía. Sumado a ello, al trabajar desde casa, los tiempos de trabajo/quehaceres personales/ocio se solapan.

1. ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?

No me interesa que los demás lo sepan.

1. ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?

Redactar metas, disponerlas en un calendario.

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Ejecutar.