**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.

**¿De qué manera no estás equilibrada entre tu trabajo y tu vida personal hoy?**

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.

**¿Qué pasaría si priorizases tu tiempo en función de lo que es importante?**

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.

**¿Qué te impide mantenerlo específicamente?**

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

**¿Qué te impide estar bien y sentir armonía interior hoy?**

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.

Completá las frases con lo primero que venga a tu mente:

**-La organización y el orden son fundamentales porque yo…**

**- La organización y el orden son fundamentales por consiguiente yo…**

**-La organización y el orden son fundamentales después que yo…**

**-La organización y el orden son fundamentales mientras que yo…**

**-La organización y el orden son fundamentales siempre que yo…**

**-La organización y el orden son fundamentales aunque yo…**

**-La organización y el orden son fundamentales del mismo modo que yo…**

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.

**¿Y con qué recursos internos contás (creencias, actitudes, capacidades, habilidades de comunicación, etc.)?**

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?

* Organización
* Energía.

**¿Recordás alguna experiencia de tu vida en la que lograste un objetivo gracias a ser organizada y enérgica?**

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.

**¿Qué pasaría si no solapases tus tiempos personales con los laborales? ¿Qué harías diferente?**

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.

**Un paso es una acción específica, por ejemplo: mañana me voy a levantar 30 minutos antes y vos a practicar yoga.**

**¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?**

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Ejecutar.