



SPECIFIC
ESPECÍFICO

¿QUÉ?



MEASURABLE
MEDIBLE

¿CUÁNTO?



ATTAINABLE
ALCANZABLE

¿CÓMO?



REALISTIC
REALISTA

¿QUÉ?



TIME
TIEMPO

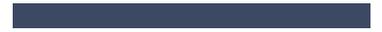
¿QUÉ?

OBJETIVO SMART

SEMANA

El objetivo SMART está ampliado con el método KAIZEN y te permitirá alcanzar tus metas concretas con pequeños pasos. Puedes cumplimentarlo manualmente o mediante dispositivo y en el recuadro de "tu meta soñada" puedes dibujar, recortar o copiar y pegar tu meta a conseguir, ya que la visualización diaria te ayudará a conseguirla.

OBJETIVO



FECHA INICIO

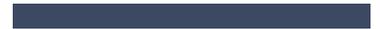
FECHA FIN

TU PEQUEÑO PASO PARA CONSEGUIR EL OBJETIVO

TIEMPO INICIAL DE LA ACTIVIDAD

CADA DÍA EL TIEMPO AUMENTA 1%

OBJETIVO
ALCANZADO
SI NO



LUN	TIEMPO
MAR	TIEMPO
MIE	TIEMPO
JUE	TIEMPO
VIE	TIEMPO
SAB	TIEMPO
DOM	TIEMPO