

Establecer metas

Esta hoja de trabajo puede ayudarlo a establecer nuevas metas de recuperación que sean significativas e importantes para **USTED**. Complétela usted mismo o con la ayuda de un miembro de su equipo de tratamiento.

Puede ser de utilidad comenzar con una **meta a corto plazo** (una que pueda lograrse en los próximos 3 meses) antes de considerar una **meta a largo plazo** (una que puede tomar varios meses o incluso años alcanzar).

Ejemplo:

Área de vida que debe ser mejorada: Salud en general

Mi meta elegida: Bajar 5 libras

Paso para lograrla: Salir a caminar 3 veces por semana con mi amigo

Área de vida que debe ser mejorada:		
Posibles metas	Ventajas (+)	Desventajas (-)
1.		
2.		
3.		

Mi meta elegida:			
Pasos que puedo dar para lograrla	En qué plazo	Quién puede ayudar	Completada
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Seguimiento: ¿Ha alcanzado su meta? Si no es así, intente crear un nuevo plan.

Para obtener más información y recursos de recuperación gratuitos, visite

www.ChoicesInRecovery.com