

# Plan de Acción Para Cumplir Mi Propósito

## I. Deseo

Mi propósito para el 2022 de salud y bienestar es:

Mi Motivación es (¿Para qué?):

## 2. Planeación

Los objetivos para cumplir mi propósito son:

Medición

Tiempo

**SMART**

- ✓ Específico
- ✓ Medible
- ✓ Alcanzable
- ✓ Realista
- ✓ Tiempo determinado

¿Qué obstáculos tengo?

¿Qué recursos o herramientas necesito?

## 3. Acción

¿Cómo y cuándo?

Fecha