

# Fijar mis metas

## paso 5 - Fijar mis metas

Entonces, usted ha comenzado a re-imaginar su vida. Estupendo; la ilusión de llevar una vida con sentido es una de las cosas más importantes que pueden ayudar cuando uno tiene una dolencia de salud mental. Tratar de alcanzar todos nuestros sueños e ilusiones de inmediato puede ser abrumador. Quizás sea una buena idea escoger primeramente los más importantes a los cuales dedicarse.

### Apoyos para fijar metas

Fijar metas puede suponer un reto, y puede involucrar a otras personas para que le ayuden. Conversar con otras personas puede ayudarle a enfocarse en lo que usted quiere y entender lo que es posible.

Fíjese en la [lista de personas de apoyo que ha hecho](#) en su cuaderno de trabajo de reimagine.today (o en el app) y vea si alguien podría ayudar. Si no tiene a nadie que le ayude, no se preocupe: los socios comunitarios de coordinación local de área del NDIS pueden ayudarle a fijar metas, tenga derecho al NDIS o no. Sus amistades, familiares y otros prestadores de servicios pueden ayudarle al respecto.

Una de sus metas podría incluso ser ¡aprender a fijar metas!

### ¿Qué tan bueno es usted para fijar metas?



#### □ ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Fijar metas puede ser difícil. Sus pares de reimagine.today tienen algunas aspiraciones, pero necesitan ayuda para fijar metas. ¿Puede usted ayudar? Eche un vistazo a esta actividad.

#### [Exploring our goals \(Explorar nuestras metas\)](#)

Volviendo atrás a las aspiraciones que usted describe en su cuaderno de trabajo, escoja 1 a 3 para centrarse en ellas. Fijemos pequeños pasos para ayudarle a hacer de estas una realidad.

En su cuaderno de trabajo de reimagine.today (o en el app) anote las aspiraciones que usted ha escogido para centrarse en ellas. Para cada aspiración piense en los pasos para llegar allí. Ponga estos pasos en orden. ¿Qué viene primero? ¿Segundo? ¿Cuál es su meta en seis meses o en un año?

El poner estas actividades en orden con un marco de tiempo, le ayudará a hacer esas metas una realidad. Enfóquese en las pequeñas partes de una meta, una a la vez. Antes de darse cuenta, ¡habrá alcanzado su meta!

no results