



## BITÁCORA DE METAS

META

S

M

A

R

T



**SPECIFIC**  
ESPECÍFICO



**MEASURABLE**  
MEDIBLE



**ATTAINABLE**  
ALCANZABLE



**RELEVANT**  
RELEVANTE



**TIMELY**  
TIEMPO



## BITÁCORA DE METAS

Estimado **FitWalleter**,

Te presentamos la **Bitácora de Metas**, un documento sencillo que te permitirá definir todas esas cosas que tanto anhelas lograr utilizando un sistema de definición de metas llamada **S.M.A.R.T**. Si defines tus metas utilizando el sistema **S.M.A.R.T** y mantienes la disciplina, estamos seguros que las vas a lograr no importa cuáles sean.

A continuación te presentamos un ejemplo de cómo conviertes una meta común y corriente en una meta **S.M.A.R.T**:

- Meta: “Quiero irme de vacaciones.”
  - S (Específica): “Quiero irme de crucero con mi familia.”
  - M (Medible): “Quiero irme de crucero con mi familia el próximo año.”
  - A (Alcanzable): “Quiero irme de crucero con mi familia el próximo año y que no pase de los \$2,000.00”.
  - R (Relevante): “Quiero irme de crucero con mi familia el próximo año, que no pase de los \$2,000.00 y cuento con \$150 mensuales para ese propósito.”
  - T (Tiempo): “Quiero irme de crucero con mi familia el próximo año, que no pase de los \$2,000.00, cuento con \$150 mensuales para ese propósito y 16 meses para ahorrarlos. Si ahorro \$150 estos 16 meses tendré \$2,400.00 para las vacaciones.”

Recuerda que te puedes comunicar con nosotros al 787-615-5474, al correo electrónico [fitwalletpr@gmail.com](mailto:fitwalletpr@gmail.com) o a través de las redes sociales. ¡Estamos para educarte y ayudarte!

### El Equipo de FitWallet

