



# Identificar los obstáculos para establecer **objetivos alcanzables**

Todos conocemos la importancia de establecer objetivos. Una forma de prepararte para el éxito al establecer objetivos es considerar los obstáculos que puedan surgir.

Considerar cualquier barrera u obstáculo que pueda interponerse en la consecución de tus objetivos te permite planificar con antelación para hacer frente a esas barreras.

Si tu objetivo es empezar a caminar tres veces a la semana, pero la semana que tienes por delante prevé que llueva todos los días, saber cómo vas a manejar esta situación puede aumentar las posibilidades de que sigas alcanzando tu objetivo. Tal vez decidas que en los días lluviosos prepararás un paraguas y un chubasquero la noche anterior, o en cambio, tal vez los días lluviosos signifiquen que practiques una forma diferente de movimiento, como el yoga, dentro de casa.

El simple hecho de saber lo que harás para hacer frente a los obstáculos puede ayudar a eliminar la incertidumbre y a disminuir la posibilidad de que algo fuera de tu control se interponga en tu camino para aplastar tus objetivos.

**Intenta fijarte un objetivo que consideres alcanzable y, si descubres que hay barreras, identifícalas y haz los ajustes necesarios para adaptarlas a tus necesidades.**

**Objetivo 1** \_\_\_\_\_

**¿Obstáculos?** \_\_\_\_\_

**Ajustes realizados:**

\_\_\_\_\_

Echa un vistazo a **Diarios de notas**, un planificador de bienestar de tres meses en el que cada mes puedes establecer hasta tres objetivos, y abordar cualquier barrera que pueda surgir para ti.