

# Cómo resucitar TUS METAS:

1. Reflexiona sobre tus Metas Pasadas
2. Haz una Lista de tus Metas
3. Prioriza tus Objetivos
4. Establece un Plan de Acción
5. Mantén la Motivación
6. Celebra tus Logros
7. Sé Flexible y Adáptate
8. Practica la Autocompasión
9. Visualización y Consciencia
10. Considera el propósito eterno



[www.oikosusa.org](http://www.oikosusa.org)

