

# 4 METAS PARA EL AÑO NUEVO

Usa el modelo CEME de Sexontológico para atender las 4 fortalezas del ser.  
Aprende a planificar y facilitar eficazmente el logro tus metas.



*“Una meta sin un plan,  
es simplemente un deseo”*

**Antoine de Saint-Exupéry**

Meta	Título de la meta (posible, pocas palabras, en positivo)	Descripción de la meta por puntos específicos	Tiempo estimado para el logro	Conductas y acciones necesarias	Importancia 1 « 5 »	Declaración de compromiso 1 = poco 5 = todo
<b>C</b> CUERPO						
<b>E</b> EMOCIONES						
<b>M</b> MENTE						
<b>E</b> ENERGÍA						