

¿CÓMO CUMPLIR NUESTRAS METAS?

Caroline Miller es una coach graduada de la Maestría en Psicología Positiva Aplicada de la Universidad de Pennsylvania. Ella ha integrado la psicología positiva al trabajo con los logros y metas.

Miller y Frisch (2009) enfatizan la importancia de escribir nuestras metas; está comprobado que las metas escritas se cumplen más que las que solo se hablan o se piensan.



También se sabe que es más probable que logremos una meta si tenemos que **“rendirle cuentas”** a alguien; por ejemplo, si nos proponemos hacer ejercicio y nos comprometemos a salir a correr con un amigo, hay más posibilidades de que lo hagamos.

En su libro *Creating your Best Life (2008)*, Miller propone que escribamos cada una de nuestras metas y respondamos a las siguientes preguntas:

