



Como dato curioso te invitamos que realices ejercicios de visualización, es decir, imagínate como llevas a cabo tu proyecto, que pasos usas para lograrlo y luego con tu proyecto ya terminado y como te vez, como te sientes al lograrlo e intenta mantener ese sentimiento de satisfacción presente y úsalo a modo de motivación.



DIRECTORIO

LAE. GERARDO MONTERO PEREZ

RECTOR

MTRO. FERNANDO MEDINA BLUM

SECRETARIO GENERAL

MSP. JOSEFA PEREZ OLIVARES

COORDINADORA GENERAL DEL  
PROGRAMA

UNIVERSIDAD SALUDABLE



Un proyecto de vida se refiere a la definición de un plan de lo que se desea hacer en la vida.

Es aquello que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios propósitos para su existencia



## ¿CÓMO LO PUEDO HACER?

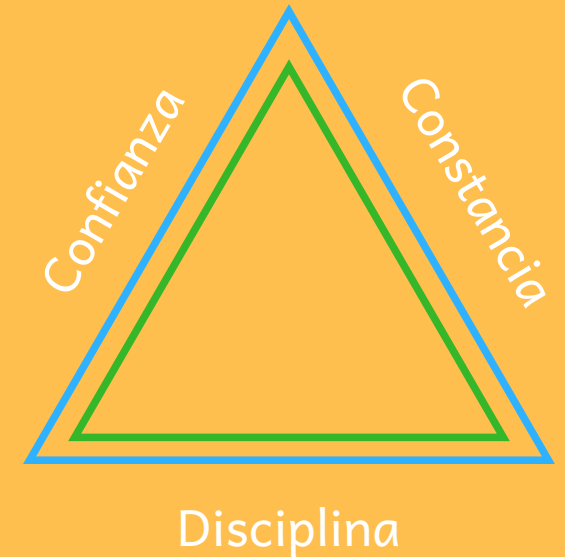
La pregunta principal que tu proyecto de vida va a resolver es:

¿En qué punto de mi vida me encuentro ahora mismo y adónde quiero llegar?



Para poder realizar un proyecto de vida hay que plantearnos metas ya sea de corto, mediano o largo plazo

¿Qué necesitamos para cumplir las metas?



Es recomendable empezar por metas de corto plazo que nos lleven a las de mediano plazo y estas a las de largo plazo, pues es más fácil ir de forma gradual.