

10 Pasos para Diseñar tu Futuro y alcanzar el Éxito



Un método sencillo pero poderoso de planificación estratégica personal para aumentar tu eficacia y alcanzar tus metas

PLANIFICACIÓN ESTRATEGICA PERSONAL

Antonio Pablo García

E-mail: antonio.pablo@projectcoaching.es

<http://www.smilechanneltv.net>

<http://www.projectcoaching.es>

5 IDEAS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO ESTE MATERIAL

1. Lee el Reporte Especial sobre Los 10 Pasos para Diseñar tu Futuro y Alcanzar el Éxito.
2. Aparta al menos una hora para realizar el proceso y especifica el compromiso en tu agenda —por ejemplo: “El próximo sábado de 10:00 AM a 11:00 AM voy a dedicarme a diseñar mi éxito”.
3. Busca un lugar tranquilo, bucea en tu interior y profundiza en las respuestas.
4. Lleva a cabo cada uno de los pasos, empleando la Guía de Trabajo incluida en este documento.
5. Si no te has suscrito aún, visita www.projectcoaching.es y www.smilechanneltv.net para que puedas disfrutar de los mejores artículos, videos y conferencias de desarrollo personal y profesional con ideas, estrategias y recursos para lograr una vida de éxito y plenitud.

ACERCA DEL AUTOR

Antonio Pablo García desarrolla su labor profesional como Coach, Consultor, Conferenciante y Formador en Liderazgo, productividad y habilidades de dirección desarrollando su labor en empresas como ONO, Comparex, Eroski, etc...



Antonio Pablo es licenciado en CC Matemáticas, Máster en Dirección de Sistemas, Máster en Coaching y Master en Programación Neurolingüística, Instructor de Firewalking y ha trabajado durante más de 15 años de experiencia en proyectos de estrategia, gestión del cambio y organización en empresas como Bankinter, IBM, etc.

Como Socio Director y fundador del portal líder audiovisual del desarrollo personal y profesional "Smile Channel TV". Antonio Pablo junto con Raúl García de Sabiduría Consciente ha creado un espacio de reflexión y de creatividad, con nuevas formas de pensar, de ser y de hacer, al acercar los mejores y más inspiradores contenidos sobre el desarrollo personal y profesional de los autores y pensadores más brillantes del planeta.

Como conferenciante, Antonio Pablo ha impartido sus ponencias en centros como son el IE Business School, la Universidad Politécnica de Madrid, La Universidad Carlos III, AEDE BS, el centro de emprendedores Cink Emprende, etc...

Como articulista y editor del boletín electrónico Project Coaching, mes a mes llega a miles de suscriptores alrededor del mundo. (Visite www.projectcoaching.es para leer sus artículos y suscribirse gratuitamente al boletín).

Para contar con Antonio Pablo García como conferenciante:

Si está interesado en contar con Antonio Pablo García como **conferenciante para su próximo evento** o desea conocer más sobre las conferencias, talleres, ebooks, artículos y demás productos y servicios del autor, por favor envíe un e-mail a: antonio.pablo@projectcoaching.es o llame al teléfono +34 670 85 05 69

10 Pasos para Diseñar tu Futuro y alcanzar el Éxito

PLANIFICACION ESTRATEGICA PERSONAL

INTRODUCCIÓN:

En nuestra vida hay momentos en los que conviene hacer un alto, para reflexionar y reorientar nuestros objetivos, esclarecer nuestros sueños y desarrollar la visión de nuestro futuro

La Planificación Estratégica Personal es el camino que une dos posiciones. Primero lo que somos o dónde estamos y segundo el lugar a dónde queremos llegar o lo que deseamos ser en el futuro, por tanto la planificación estratégica personal se utiliza para ir donde quiera que estés a donde quieras ir.

La causa de muchas de las insatisfacciones en nuestra vida, es que no sabemos qué queremos, cuáles son nuestras prioridades y como vivirlas. Para saberlo, lo primero que tenemos que tener claro es la dirección que queremos marcar.

"Nunca hay viento favorable para el que no sabe hacia dónde va. - Séneca."

Tu capacidad de pensar, planificar, actuar y decidir determina el curso de tu vida. Con esta herramienta, nuestro propósito vital se traduce en objetivos concretos que facilitan la consecución de nuestras metas vitales y por tanto sentirnos más realizados y satisfechos.

Demasiadas personas gastan su tiempo, es decir su vida, en hacer cosas que no les llenan, en llamar la atención y satisfacer a personas que no les aportan ni verdaderamente les importan.

10 Pasos para Diseñar tu Futuro y alcanzar el Éxito

Cuanto más claro tengas quién eres, qué quieres y que tienes que hacer para conseguirlo, más rápido avanzarás. Conseguirás mucho más y tu vida será mejor en cada área

Durante varios años he venido desarrollando, aplicando y optimizando una metodología de 10 pasos para afinar la puntería y dar en el blanco del éxito. Este proceso me ha sido de enorme utilidad para enfocar y acelerar mi progreso personal y profesional.

Los 10 pasos son: Reconoce, Sincérate, Sueña, Enfócate, Apasionate, Aterriza, Planifica tu Éxito, Poténciate, Muévete y Persevera.

Puedes llevarlos a cabo en una sentada —para lo cual te sugiero que bloqueees por lo menos una hora de tu tiempo en la cual no vayas a ser interrumpido— o en varias sesiones. Sin embargo, no dejes que pase mucho tiempo entre una y otra para que no pierdas el ritmo.

Planificar otorga sentido y direccionalidad. No vale decir que no tengo tiempo porque cuando algo es verdaderamente importante, siempre se le saca tiempo. ¿Es que no es importante quien eres, que quieres y cómo vas a conseguirlo?

Claro que sí que es importante, así que saca el tiempo y elige darte el regalo de realizar este proceso.

PASO1 – RECONOCE

Antes de pasar a diseñar tu próximo año, es importante que cierres simbólicamente el período anterior al tomar conciencia de cómo éste ha funcionado en tu vida. Para esto, haz tres listas:

1. **Éxitos y logros.** ¿Qué alcancaste? ¿Qué lograste? ¿En qué cosas avanzaste? ¿Qué retos superaste? Incluye tanto los pequeños como los grandes logros.
2. **Ciclos** —metas, proyectos, promesas y compromisos— que hayan quedado inconclusos o pendientes. ¿Qué cosas te habías propuesto para el año anterior que todavía no has completado? ¿Qué queda pendiente?
3. **Principales aprendizajes** del año. Viendo en retrospectiva ¿qué lecciones, aprendizajes y conclusiones puedes generar de tu propia experiencia?

Usa la primera para alimentar tu autoestima y fortalecer la certeza de que tú eres capaz de lograr más cosas. Si antes fuiste capaz de alcanzar lo que una vez fue tan sólo una idea en tu mente, este próximo año puedes hacer lo mismo con nuevas ideas.

Es por esto que es importante que comiences —y generes la lista más larga que puedas escribir— con tus éxitos pasados.

Esta plataforma te da una base y te brinda fuerzas para hacerte cargo de lo que está en ti adueñarte para elevar tu vida al próximo nivel.

PASO 2 – SINCERATE

En este paso, lo primero es tomar la lista que hiciste sobre tus ciclos y sincerarte en relación a cada uno de ellos. Tienes tres opciones: reanudar tu compromiso, posponerlo para otro momento, o soltar esa expectativa por completo.

Por cada ítem en tu lista, pregúntate ¿es esto algo a lo que me voy a comprometer nuevamente a lograr en este año que viene? ¿Es algo que realmente quiero en mi vida para este año? ¿O es algo que ya no es relevante o importante para mí?

En tu lista, tacha aquello que sueltas y ponle una marca a esos compromisos que eliges reanudar para este nuevo año.

En este paso también vas a sincerarte en relación con lo siguiente: tu situación actual.

Haz una evaluación de en dónde te encuentras en este momento en cada una de las principales áreas de tu vida: Hogar, Desarrollo Profesional, Salud, Dinero, Crecimiento Personal, Amigos, Familia, Amor y Ocio.

Para cada área, asígnale un número del 1 al 10 en relación a cómo se compara tu realidad actual con lo que realmente desearias para esa faceta de vida. 1 es que estás totalmente insatisfecho; 10 es absoluta satisfacción con lo que vives.

Luego, escribe un breve párrafo o dos describiendo tu situación actual. Sé lo más honesto posible. Celebra y agradece lo que está bien; úsalo para alimentar tu autoestima y sensación de éxito.

A la vez, atrévete a reconocer con total sinceridad —sin dramatizar pero también sin suavizar— lo que no está bien. Declara aquello de lo cual no te sientes satisfecho y conéctate con lo mal que se siente estar así.

PASO 3 – SUEÑA

Ahora viene un paso que requiere de ti tres elementos: Entusiasmo + Creatividad + Disfrute.

Te toca ahora hacer una tormenta de ideas sobre aquello que deseas. Imagínate que se te aparece el mago de la lámpara maravillosa y le puedes pedir una lista de deseos sin límites.

Dale rienda suelta a tu imaginación y déjate soñar.

- ¿Qué quieres para tu vida?
- ¿Qué cosasquieres lograr?
- ¿Qué nuevos "juguetes"quieres tener?
- ¿Quéquieres aprender?
- ¿Cuántodinero deseas generar?
- ¿Qué deseas disfrutar?

Puedes usar el análisis que hiciste de tu situación actual en el paso anterior para obtener ideas que añadir a tu lista de deseos.

- ¿Qué sería lo contrario a lo que no está funcionando actualmente en tu vida?
- ¿Cómo sería tu vida si todo estuviera funcionando de maravilla?

No sólo pienses en función de este próximo año. Ve más allá. Sueña con lo que te gustaría experimentar de aquí a los próximos 10 años de tu vida.

PASO 4 – ENFOCATE

El miedo, la duda, la preocupación y la ansiedad son ladrones interiores que están tratando de robar nuestro equilibrio interno y nuestra paz mental. Cuando aprendemos a concentrarnos, es muy difícil que nos veamos secuestrados por ellos.

La gente que tiene éxito, son como las lupas. Concentran su energía (y su tiempo y su talento) exactamente en lo que más desean alcanzar. Saben que su poder es mayor cuando se concentran en un solo punto.

Tu capacidad para trabajar con la mente concentrada en tus tareas más importantes será clave a la hora de alcanzar el éxito en cualquier disciplina.

Por eso el resultado final de este paso es tener entre tres a cinco metas clave a lograr dentro de los siguientes doce meses.

Ve por tu lista de sueños, deseos e ideas que elaboraste en el paso anterior. Marca aquellas cosas que tú quieres —y sientes viable— generar este próximo año. Si es necesario, escribe nuevas ideas para este año que te sirvan de escalones para avanzar hacia logros más ambiciosos que tomen más tiempo.

Una vez que tengas seleccionadas las ideas para este próximo año, hazte la siguiente pregunta: Si sólo tuviera la posibilidad de lograr en un 100% alguna de estas metas ¿cuál tendría mayor impacto positivo en mi calidad de vida y me daría la mayor satisfacción posible?

Tu respuesta va a ser tu meta 1 para este nuevo año. Luego, repite la pregunta para las metas a un año que quedan en tu lista. Así obtienes tu meta 2. Sigue así hasta identificar las tres a cinco metas principales a lograr este año.

10 Pasos para Diseñar tu Futuro y alcanzar el Éxito

Ahora, revisa tus metas principales según los principios “METAS”. Es decir, edita la forma en que cada una está redactada para hacerlo por escrito, y cumplir las siguientes características:

1. Motivadora: Asegúrate que esté escrita en términos positivos; es decir, expresando lo que quieres y no aquello de lo que deseas alejarte (por ejemplo: “incrementar mis ingresos en un 50%” en vez de “salir de mi crisis financiera”; “desarrollar un cuerpo esbelto y aumentar mi vitalidad” en vez de “quitarme los kilitos de más”). Además, que implique ir más allá de tu zona de comodidad y de lo que has logrado hasta ahora; que estimule y refleje tu ambición y deseos de superación; que te lleve a expandirte y a desarrollar tus capacidades
2. Específica: Claridad es poder. Mientras más detalles incluyas en la redacción de tu meta más probabilidad tendrás para alcanzarla. Tu meta debe responder en detalle a preguntas como ¿Qué? ¿Con quién? ¿Cuándo? ¿Cuánto? ¿En dónde?
3. Medible: que sea posible cuantificar los fines y beneficios;
4. Alcanzable: Si bien es importante que tus metas reten tus capacidades y reflejen tu sana ambición por vivir una mejor vida, asegura que tu meta sea viable en función del tiempo y de los recursos con los cuales cuentas. A veces es mejor bajar la “altura” de una meta para ponerte un peldaño más asequible que aumente tus probabilidades de éxito. Usa tu intuición para determinar si tu meta es alcanzable dentro de este próximo año o es mejor ajustarla un poco.
5. Realista: que sea posible obtener el nivel de cambio reflejado en el objetivo;
6. Limitada en tiempo: estableciendo el periodo de tiempo en el que se debe completar cada uno de ellas.
7. Sistémica: No tiene sentido invertir tiempo y energía en la construcción de metas que te alejarán de lo que es realmente más importante para ti. Verifica que tu meta contribuya y mantenga la “ecología” de tu vida; es decir tu balance y el desarrollo de tu calidad de vida como un todo, como un sistema completo. Si tu meta no cumple con este requisito, entonces suéltala y escoge otra para desarrollar.

PASO 5 – APASIONATE

Uno de los factores fundamentales a la hora de tener grandes posibilidades de alcanzar tu objetivo y armonizarse con el subconsciente es tener una “Razón Poderosa, un Motivo”.

El “motivo”, siempre precede al “cómo hacerlo” y es un punto que debemos meditar. El motivo que nos lleva a buscar una solución, es más importante que la solución misma. El motivo siempre viene primero. Nunca intentemos resolver los problemas o lograr algo, si nos faltan motivos para hacerlo o lograrlo. Por lo tanto a la hora de plantearnos un objetivo debemos tener un “porque” muy poderoso (En la escala del 1 al 10 tiene que ser de un 9 o 10) si no frente a las dificultades del camino, con gran probabilidad abandonaremos.

Motivos poderosos son aquellos que están alineados con nuestro propósito vital, o nos hacen vibrar o nos hacen alejarnos del dolor intenso, del peligro o de aquellos problemas que no nos dejan dormir, o son una necesidad urgente.

Por lo tanto, los gustaría se suelen debilitar con el tiempo por carecer del sentido de urgencia. Si quieres alcanzar un me “gustaría” o “debería” conviértelo en un me gusta o debo, generando en el momento un compromiso que te resulte prácticamente irrenunciable.

Por ejemplo, si quieres aprender inglés, pero no lo “necesitas”, aprovecha el momento en el que tienes el ánimo y establécete una obligación, contrato o compromiso público con fecha cercana, como por ejemplo realizar una conferencia o presentación en inglés para alguna organización, en 4 o 6 meses, etc. Utiliza las fuerzas de la presión de forma inteligente en sentido positivo.

Siempre podemos escalar la montaña más alta, si tenemos motivación suficiente, pero sin motivación, ni el mejor equipo, ni las lecciones más detalladas de cómo hacerlo nos pueden llevar allá.

10 Pasos para Diseñar tu Futuro y alcanzar el Éxito

Podemos tener todas las soluciones, pero nunca resolveremos los problemas si no estamos motivados. Por otra parte, podemos tener éxito con una sola motivación buena, aunque tal vez no tengamos la solución. Los motivos atraen soluciones. La vida, misteriosamente, tiene todas las soluciones para hacer bien las cosas, pero solamente las revela a las personas que tienen suficiente motivación.

Es mejor tener un “buen motivo” que te saque de la cama todas las mañanas y te mantenga despierto hasta muy tarde, que una docena que sólo te motivan a darte la vuelta y rezar para que llegue el viernes.

Si eres capaz y todavía no has llegado donde quieras llegar, posiblemente carezcas de esos buenos motivos.

¿Qué te motiva a hacer bien las cosas? ¿Qué te ilusiona, te hace vibrar, soñar?

Elabora una lista de motivos tan poderosos que nunca más te falte inspiración (motivos familiares, económicos, personales, profesionales, etc.)

No lo olvides....tal vez no tengas todas las respuestas ahora mismo, pero puedes obtener las respuestas si tienes motivación.

Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Por qué lograr esta meta?
- ¿Para qué?
- ¿Qué voy a lograr con esto?
- ¿En quién me voy a convertir como persona al alcanzarla?
- ¿Qué voy a sentir y a experimentar una vez que lo haya logrado?

Revisa lo que has escrito para cada meta. Si al leerlo no te sientes inspirado, elige una de dos: o editas lo que has escrito para ponerle más “sabor” a tu meta, o reconoces que esta meta no es tan importante —ni refleja lo que en el fondo deseas— como creías al principio.

PASO 6 – IDENTIFICA OBSTACULOS

Ahora hay que aterrizar las metas. Para ello, y por cada una de tus tres a cinco metas principales.

Vas a hacer una lista con tus obstáculos y limitaciones actuales en relación a tu meta.

- ¿Qué te impide o frena el lograr tu meta?
- ¿Por qué esa meta no está ya realizada en tu vida actualmente?
- ¿Qué te distancia de ella?

Esta lista es de vital importancia, ya que te ayuda a identificar aquello que debes resolver primero para lograr lo que quieras. Mucha gente falla en sus intentos de logro de metas porque obvian este paso. Afortunadamente, esta vez tú vas a hacerlo distinto.

Simplemente, enumera los obstáculos principales, tanto internos como externos. Un obstáculo interno puede ser, por ejemplo, falta de disciplina o la carencia de algún conocimiento en particular. Uno externo puede ser la falta de algún recurso, como podría serlo el financiero o incluso el tiempo.

PASO 7 – PLANIFICA TU ÉXITO

Esta primera lista te va a servir para hacer la segunda: tu plan de acción para alcanzar tu meta.

En el paso 4 clarificaste el “qué” y en el 5 el “por qué” y “para qué” de tu meta. Ahora te toca responder al “cómo”.

¿Cómo vas a lograr esta meta? Usa tu lista de obstáculos para alimentar esta segunda lista. Al tener claro tus limitaciones, varias de tus acciones deben surgir con una única misión: superarlas

Si no sabes cómo lograr algo, quizá una de tus acciones es aprender más al respecto o reunirte con alguien que pueda asesorarte y servirte de guía.

No pretendas ser perfecto con este plan de acción. Haz lo mejor que puedas por el momento. Al menos enumera las cinco o más acciones principales que te llevarán a la superación de tus obstáculos y al logro de tus metas.

PASO 8 – POTENCIATE

El camino puede ser largo y lo inesperado seguramente está a la vuelta de la esquina. Para lograr tus metas hace falta estar preparado para superar obstáculos.

Me refiero por sobre todo a esas cosas internas que a veces nos paralizan o frenan nuestro progreso: miedos, dudas, creencias limitantes.

Así que antes de ponerte en acción, bien vale la pena potenciar tu capacidad de logro conectándote con las creencias —con esos pensamientos— que van a darte la fuerza necesaria para conquistar el futuro que deseas.

¿Crees que puedes o que no puedes? Tienes que tomar una decisión al respecto. Así que este paso implica escoger conscientemente lo que vas a creer acerca de tus posibilidades y del reto que tienes ante ti.

Pero primero, es bueno identificar aquellas creencias que puedan frenarte. Así que, pensando en tus metas, haz una lista de todas las razones por las cuales no vas a lograrlo.

Por unos minutos, date el permiso de pensar en negativo. Así permitirás que afloren tus dudas, cuestionamientos y creencias debilitantes que puedan estar almacenadas en tu subconsciente.

10 Pasos para Diseñar tu Futuro y alcanzar el Éxito

Luego, en otra hoja, realiza una lista de aquellos pensamientos contrarios a tus creencias negativas. Por ejemplo, si pensaste algo como "Yo nunca he hecho nada parecido", puedes generar ahora la creencia "Yo he logrado muchas cosas en mi vida y esto va a ser otro de mis éxitos".

Otro elemento fundamental para potenciarte es el aumentar tus recursos.

Por lo tanto, parte de tu plan de acción debe estar dirigido a aumentar, encontrar y emplear aquellos recursos que te faciliten y aceleren el camino de tu éxito.

Haz un inventario de todas aquellas cosas con las que cuentas como personas que lo han logrado primero y puede servirte de guía; libros de autoayuda; información por Internet; programas de coaching; recursos materiales y tecnológicos; el apoyo y entusiasmo de otros; dinero; tiempo.

Al ver tu inventario de recursos te sentirás mucho más seguro de que puedes lograrlo. Además, podrás identificar aquellos recursos que puedan hacerte falta.

Con la convicción proveniente de creencias potenciadoras y la multitud de recursos con los que cuentas o que puedes conseguir, te sentirás mucho más seguro de tu inminente éxito.

PASO 9 – PONTE EN ACCIÓN

Ahora viene el momento de la verdad: ponerte en acción para avanzar hacia el cumplimiento de tus metas.

Una vez pasado por los siete pasos anteriores, tu principal misión es generar moméntum. Es decir, tomar el primer paso, manifestar en la acción tu compromiso al éxito y poner la rueda de tu progreso a girar.

Pregúntate, por cada meta:

- ¿Cuál sería una acción simple que podría tomar dentro de las próximas 24 horas para comenzar el avance hacia mi meta?

Puede ser tan simple como hacer una llamada, buscar algo por Internet, enviar un e-mail, comenzar a leer un libro o contarle a alguien sobre lo que quieras lograr para usar la fuerza de un compromiso público.

Sea lo que sea, asegúrate de arrancar el proceso de manifestar tu meta lo antes posible.

¡Muéstrate a ti mismo —y al Universo— que estás hablando en serio!

PASO 10 – PERSEVERA

Avanzar hacia tus metas requiere de dos elementos: movimiento y dirección. El primero es el que logras con el paso 8, Muévete.

El segundo elemento requiere que evalúes periódicamente tu rumbo para corregir de ser necesario y no desviarte del logro de lo que quieras.

No hagas como la mayoría: hacen sus metas o resoluciones anuales y luego vuelven a revisarlas... ¡un año después!

En la gerencia hay un principio: sólo aquello que mides puede ser administrado eficazmente. Lo mismo ocurre con tu proceso de éxito. Cada semana —o cuando mucho cada mes— revisa tu “plan de vuelo”.

¿Te estás acercando a tus metas o te estás alejando de ellas?

Sabemos que la fórmula mágica que hace posible cualquier logro significativo en la vida se sustenta en una clave: perseverar hasta lograr.

La vida está poniendo a prueba constantemente nuestro nivel de compromiso, y las mayores recompensas se hallan reservadas a quienes demuestran un compromiso inacabable para actuar hasta conseguirlo. Ese poder de resolución es capaz de mover montañas, pero debe ser constante y consistente. Por muy simplista que pueda parecer, eso sigue siendo, el denominador común que separa a aquellos que viven sus sueños de aquellos otros que viven en la lamentación.

10 Pasos para Diseñar tu Futuro y alcanzar el Éxito

Ahora es el momento para recordar el poder de la perseverancia y ponerlo en práctica con mayor deliberación.

En ocasiones “tiramos la toalla” porque creemos que ya lo hemos intentado todo. Mentira. Nunca lo hemos intentado todo. Siempre hay otras formas de intentarlo y quizás de manera más inteligente.

A veces aflojamos nuestro compromiso porque hemos perdido la conexión con el propósito que alimentó nuestra motivación al principio. Es tiempo, entonces, de renovar el sentido de lo que queremos: el para qué, ese motivo que necesitamos para despertar nuestro entusiasmo e impulsar nuestra acción.

Nos pasa que se nos olvida el poder del agua ante la roca: la primera termina moldeando a la segunda pero no por fuerza, sino por perseverancia.

Para ayudarte a perseverar: lee todos los días —al menos una vez en la mañana al despertarte y otra vez en la noche antes de acostarte— tus metas principales junto al “por qué” y “para qué” de las mismas. Así estarás programando tu mente con un propósito: que te proporcione las ideas y reconozca las oportunidades que te permitirán acelerar tu camino hacia el éxito deseado

10 Pasos para Diseñar tu Futuro y alcanzar el Éxito

RECUERDA:

Los 10 Pasos son:

1. Reconoce.
2. Sincérate.
3. Sueña.
4. Enfócate.
5. Apasionate.
6. Aterriza.
7. Planifica tu éxito
8. Poténciate.
9. Muévete.
10. Persevera.

Estos 10 pasos te permitirán iniciar tu nueva andadura con una claridad y fuerza envidiables.

Además este proceso asegurará el que este próximo período de tu vida no sea una repetición del anterior, sino el mejor que has vivido hasta ahora.

Lo que te resta es mantenerte avanzando.

¿Cómo?

¡Poniéndote en Acción!

PASO1 – RECONOCE

Antes de diseñar tu futuro, es importante tomar conciencia de cómo tu pasado ha contribuido a lo que hoy experimentas.

1. ÉXITOS Y LOGROS:

- A. ¿Qué alcanzaste? ¿Qué lograste? ¿En qué cosas avanzaste? ¿Qué retos superaste? Incluye tanto los pequeños como los grandes logros
- 



PASO 1 – RECONOCE

B. ¿Cuáles han sido tus momentos mágicos? ¿Qué te ha gustado de lo que has vivido? ¿Qué quieres que se repita en el próximo año?



PASO 1 – RECONOCE

Ciclos —metas, proyectos, promesas y compromisos— que hayan quedado inconclusos o pendientes.

¿Qué cosas te habías propuesto para el año anterior que todavía no has completado? ¿Qué queda pendiente?

PASO 1 – RECONOCE

3. Principales aprendizajes de los últimos 12 meses.

Viendo en retrospectiva ¿qué lecciones, aprendizajes y conclusiones puedes generar de tu propia experiencia?

PASO 2 – SINCERATE

Una vez que has reconocido y te has beneficiado del valor de tu pasado, es momento de ser honesto con tu presente.

Primero, usa la lista que hiciste sobre tus ciclos pendientes o inconclusos para sincerarte en relación a cada uno de ellos. Tienes tres opciones: reanudar tu compromiso, posponerlo para otro momento, o soltar esa expectativa por completo.

Por cada ítem en tu lista, pregúntate ¿es esto algo a lo que me voy a comprometer nuevamente a lograr en este año que viene? ¿Es algo que我真的 quiero en mi vida para este año? ¿O es algo que ya no es relevante o importante para mí?

Copia a continuación esos compromisos que eliges reanudar para este nuevo año

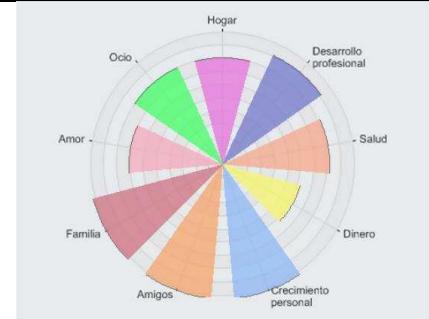
1. Compromisos que Reanudas.

¿Qué ciclos que quedaron pendientes decides asumir nuevamente?

PASO 2 – SINCERATE

2. La Rueda de tu Vida.

Para cada una de las 9 áreas del gráfico que aparece abajo, determina tu nivel actual de satisfacción usando la escala del 1 al 10 —1 es totalmente insatisfactorio, 10 es absolutamente satisfactorio. Esto lo haces haciéndote, para cada área, la siguiente pregunta: ¿Del 1 al 10, cuál es mi nivel actual de satisfacción en esta área en relación a lo que realmente quisiera estar viviendo? Luego marca en el área la línea punteada que corresponda a tu nivel de satisfacción. Una vez que hayas marcado tu nivel para todas las áreas, dibuja la figura que se forma entre los distintos niveles y rellena esa figura. La idea es que obtengas una figura rellena como la del ejemplo pequeño que se muestra abajo a la derecha.



PASO 2 – SINCERATE

Hogar

Nivel de Satisfacción (1 -10) :

Lo que si me gusta



Lo que no me gusta

Desarrollo Profesional

Nivel de Satisfacción (1 -10)

Lo que si me gusta



Lo que no me gusta

PASO 2 – SINCERATE

Salud

Nivel de Satisfacción (1 -10) :

Lo que si me gusta



Lo que no me gusta



Dinero

Nivel de Satisfacción (1 -10)

Lo que si me gusta



Lo que no me gusta



PASO 2 – SINCERATE

Crecimiento Personal

Nivel de Satisfacción (1 -10) :

Lo que si me gusta

Lo que no me gusta

Amigos

Nivel de Satisfacción (1 -10)

Lo que si me gusta

Lo que no me gusta

PASO 2 – SINCERATE

Familia

Nivel de Satisfacción (1 -10) :

Lo que si me gusta

Lo que no me gusta

Amor

Nivel de Satisfacción (1 -10)

Lo que si me gusta

Lo que no me gusta

PASO 2 – SINCERATE

Ocio

Nivel de Satisfacción (1 -10) :

Lo que si me gusta

Lo que no me gusta

PASO 3 – SUEÑA

Ahora que ya tienes claridad sobre tu pasado y sobre tu situación actual, es tiempo de comenzar a diseñar tu futuro. En este paso dale rienda suelta a tu imaginación y déjate soñar. Incluye todo lo que se te ocurra disfrutar, dar, ser, comprar, visitar, compartir, crear. No importa cuán tonto o extraordinario pueda ser, este es tu momento para soñar sin límites.

Escribe todas las metas y deseos que quieras lograr de aquí a los próximos 10 a 20 años:

¿Qué quieres para tu vida? ¿Qué cosas quieres lograr?
¿Qué nuevos “juguetes” quieres tener? ¿Qué quieres aprender?
¿Cuánto dinero deseas generar? ¿Qué deseas disfrutar?
¿Qué sería lo contrario a lo que no está funcionando actualmente en tu vida? ¿Cómo sería tu vida si todo estuviera funcionando de maravilla?



PASO 3 – SUEÑA



PASO 4 – ENFOCATE

Ve por tu lista de sueños, deseos e ideas que elaboraste en el paso anterior. Marca aquellas cosas que tú quieras —y sientes viable— generar este próximo año. Si es necesario, escribe nuevas ideas para este año que te sirvan de escalones para avanzar hacia logros más ambiciosos que tomen más tiempo.

Una vez que tengas seleccionadas las ideas para este próximo año, hazte la siguiente pregunta: Si sólo tuviera la posibilidad de lograr en un 100% alguna de estas metas ¿cuál tendría mayor impacto positivo en mi calidad de vida y me daría la mayor satisfacción posible?

Tu respuesta va a ser tu meta 1 para este nuevo año. Luego, repite la pregunta para las metas a un año que quedan en tu lista. Así obtienes tu meta 2. Sigue así hasta identificar de tres a cinco metas principales a lograr este año. Asegúrate de que sean Retadoras, Específicas, Motivadoras, Alcanzables, con asignación de Tiempo y Alineadas a tus valores.

Mis Metas Principales para Este Año:

1

2

3

4

5

PASO 5 – APASIONATE

Si tus metas no mueven tus emociones y excitan tu alma, será poca la “gasolina” con la cual sostener el esfuerzo que requiere el materializarlas. Si no hay pasión no hay poder. Así que para cada una de tus metas principales, vas a escribir uno o más párrafos (también puedes hacerlo como una lista de frases) con respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué lograr esta meta? ¿Para qué? ¿Qué voy a ganar con esto?
- ¿En quién me voy a convertir como persona al alcanzarla?
- ¿Qué voy a sentir y a experimentar una vez que lo haya logrado?

META 1

META 2

PASO 5 – APASIONATE

META 3



META 4



META 5



PASO 6 – ATERRIZA

Por cada meta, identifica los obstáculos y limitaciones actuales en relación a tu meta. ¿Qué te impide o frena el lograr tu meta? ¿Por qué esa meta no está ya realizada en tu vida actualmente? ¿Qué te distancia de ella?

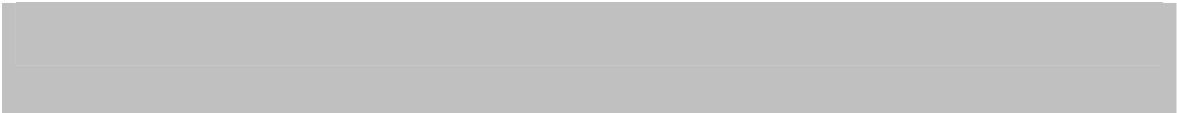
Meta 1

Obstáculos y Limitaciones

PASO 6 – ATERRIZA

META 2

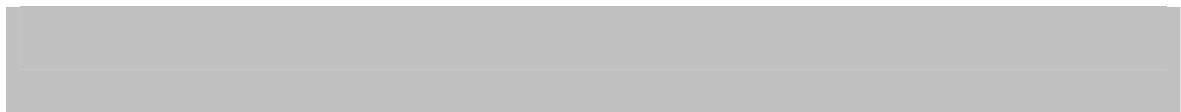
Obstáculos y Limitaciones



PASO 6 – ATERRIZA

META 3

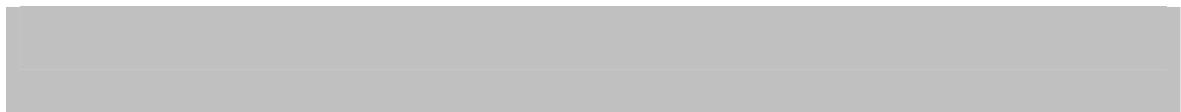
Obstáculos y Limitaciones



PASO 6 – ATERRIZA

META 4

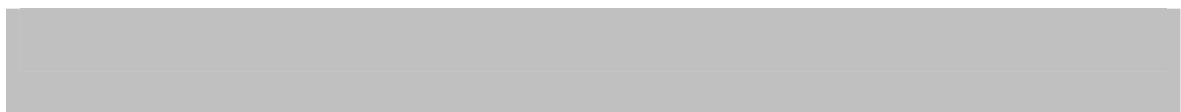
Obstáculos y Limitaciones



PASO 6 – ATERRIZA

META 5

Obstáculos y Limitaciones



PASO 7 – PLANIFICA TU ÉXITO

En el paso 4 clarificaste el “qué” y en el 5 el “por qué” y “para qué” de tu meta. Ahora te toca responder al “cómo”. ¿Cómo vas a lograr esta meta? Usa tu lista de obstáculos del paso 6 para alimentar esta lista: tu plan de acción.

Meta 1

Plan de Acción

PASO 7 – PLANIFICA TU ÉXITO

META 2

Plan de Acción



PASO 7 – PLANIFICA TU ÉXITO

META 3

Plan de Acción



PASO 7 – PLANIFICA TU ÉXITO

META 4

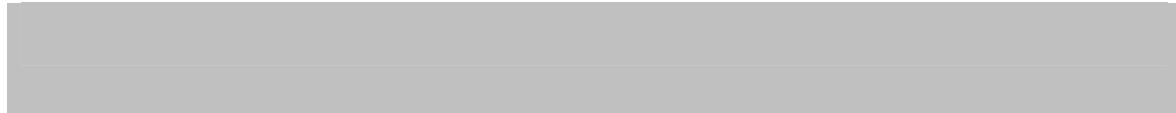
Plan de Acción



PASO 7 – PLANIFICA TU ÉXITO

META 5

Plan de Acción



PASO 8 – POTENCIATE

1. Conéctate con Creencias Potenciadoras.

Primero, en la columna de la izquierda, haz una lista de aquellos pensamientos que puedan surgirte para justificar por qué sería difícil o imposible lograr tus metas.

En la columna de la derecha, escribe las creencias contrarias, aquellas que te van a servir para potenciar tu certeza de que sí es posible y de que sí puedes lograrlo.

PASO 8 – POTENCIATE

2. Expande tus Recursos.

Otra clave para potenciar tu capacidad para lograr lo que quieras es identificar y aumentar los recursos que tienes y necesitas para progresar. A continuación, haz una lista de los recursos que tienes —contactos, tecnología, tiempo, dinero, emociones, conocimientos.

Recursos para Facilitar y Acelerar mi Éxito

PASO 9 – MUEVETE

Pregúntate, por cada meta ¿cuál sería una acción simple que podría tomar dentro de las próximas 24 horas para comenzar el avance hacia mi meta?

Puede ser tan simple como hacer una llamada, buscar algo por Internet, enviar un e-mail, comenzar a leer un libro o contarle a alguien sobre lo que quieras lograr para usar la fuerza de un compromiso público.

Sea lo que sea, asegúrate de arrancar el proceso de manifestar tu meta lo antes posible.

¡Muéstrate a ti mismo —y al Universo— que estás hablando en serio!

Acciones para Ponerte en Movimiento

1.

2.

3.

4.

5.

PASO 10 – PERSEVERA

Lee todos los días tus metas

Mantente en movimiento hacia lo que quieras.

Evalúa periódicamente tu rumbo para corregir de ser necesario y no desviarte del logro de lo que quieras.

Cada semana —o cuando mucho cada mes— revisa tu “plan de vuelo”.

¿Te estás acercando a tus metas o te estás alejando de ellas?