

# Desbloquea tu Capacidad para Dar Saltos de Rana

Espero que hayas puesto atención, porque si lo hiciste, estás a punto de **desbloquear tu poder para dar "saltos de rana."**

## ¿Qué es un salto de rana?

Es la capacidad de cumplir una meta tras otra, lo que te permite avanzar continuamente y ver un progreso real en tus sueños y objetivos.

---

## Reflexiona:

Antes de continuar, tómate un momento para pensar en las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo fue la última vez que me puse una meta?
  - ¿Escribiste esa meta? ¿Se la contaste a alguien?
  - ¿Qué sucedió luego de que decidiste ponerte esa meta?
  - ¿Lograste cumplirla? Si **sí**, ¿qué hiciste después de cumplirla? ¿Quedaste satisfecho, o te pusiste una nueva meta?
  - Si **no**, ¿por qué crees que no lograste cumplirla? Trata de no enfocarte en excusas externas y piensa en aquello que tú puedes controlar: tus decisiones, acciones, creencias, etc. ¿Consideras que te rendiste demasiado pronto?
- 

## El Poder de Escribir Metas

El MetaHumano nos habla sobre la **importancia de escribir nuestras metas.**

### ¿Tú crees que escribir las metas es importante?

Responde sinceramente, y reflexiona sobre qué podría llegar a pasar si escribes tus metas versus qué podría pasar si no las escribes.

---

## ¡Manos a la obra!

Ahora, siguiendo el reto del MetaHumano, toma un cuaderno y escribe **uno de tus sueños**. Piensa en él como tu **"medalla"**. También puedes pensar en lo que respondiste en el ejercicio pasado. ¿Cuál es tu enfoque?

Una vez tengas claro qué es eso que quieres hacer realidad llega el momento de convertir ese gran sueño en varias metas. Muchas veces nos podemos quedar paralizados porque no sabemos por donde iniciar... ese no será tu caso. ¡La idea es que tomes acción hoy! Convierte ese gran sueño en varias metas las cuales te llevarán a lo que deseas si las cumples todas.

Para poder avanzar como una rana de meta en meta, es fundamental que te enfoques en **qué vas a hacer** y **cuándo lo harás**. Además, recuerda ser constante: haber alcanzado una meta te llevará naturalmente a la siguiente.

Una vez que logras cumplir una meta, ¡sé como una rana y no te detengas! Cada meta cumplida es un **salto hacia la próxima**. **Esta es la clave del éxito: cada objetivo que logras te da el impulso para el siguiente, y poco a poco, te acercas a tus sueños más grandes.**

1. **Meta de muy corto plazo (para hoy):**

¿Dónde quiero estar al final de este día? Aún te quedan algunas horas antes de ir a dormir, así que identifica al menos **una acción pequeña** que te acerque a ese sueño grande que tienes.

**Mi meta para hoy es:**

*Escribe en tu cuaderno algo que puedas hacer hoy mismo para acercarte a tu objetivo.*

2. **Meta de corto plazo (para el próximo mes):**

¿Dónde quiero estar dentro de un mes? Atrévete a ponerte una meta específica que quieras cumplir en los próximos 30 días. Recuerda que esta meta debe ser un paso hacia tu sueño.

**Mi meta para el próximo mes es:**

*Escribe una acción o logro concreto que puedas alcanzar en los próximos 30 días.*

3. **Meta de mediano plazo (para seis meses):**

¿Dónde quiero estar en los próximos seis meses? Si mes a mes cumples tus metas de corto plazo, verás que acumulas avances impresionantes. Esta es la clave para cumplir metas más grandes.

**Mi meta a seis meses es:**

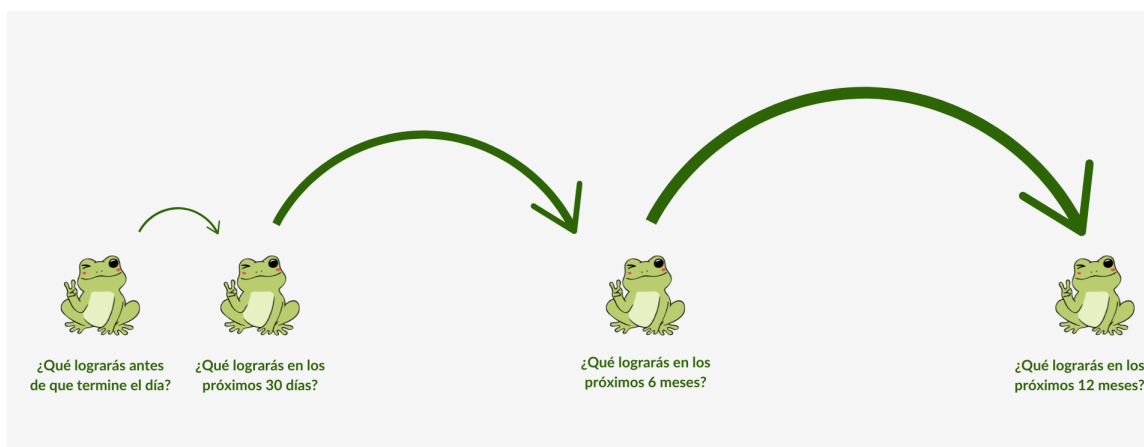
*Escribe una meta más ambiciosa que puedas alcanzar en seis meses si trabajas de forma constante.*

4. **Meta de largo plazo (para el próximo año):**

¿Qué triunfo quiero alcanzar en un año? Aquí es donde piensas en lo que te gustaría haber logrado cuando mires hacia atrás después de 12 meses. Imagínate todo lo que puedes lograr si avanzas paso a paso.

**Mi meta a un año es:**

*Escribe tu objetivo más ambicioso que quieras lograr en un año.*



## *El Salto Infinito*

### **Recuerda:**

Cuando **desbloqueas tu capacidad de alcanzar metas**, descubres que no hay límites para lo que puedes lograr. Después de cumplir una meta, te das cuenta de que hay nuevas puertas que puedes abrir, nuevos caminos que puedes explorar, y nuevos sueños que puedes perseguir.

Pon en marcha el plan que ya dejaste escrito y comienza hoy mismo a avanzar hacia tus sueños. Paso a paso, meta a meta, vas a darte cuenta de que **tú eres capaz de lograr todo lo que te propongas**. Y cada vez que logres una meta, ¡estarás un paso más cerca de tu máximo potencial!