

Cómo transformar mis deseos en realidades???



Guía práctica de ejercicios

Extraído del libro "Goals" de Brian Tracy

Tu vida comenzará a tener profundo significado cuando identifiques claramente qué es aquello que verdaderamente querés, hagas un plan para lograrlo y trabajes en ello cada día.

Tres cosas para reflexionar:

- Soy responsable de mi vida y del lugar en donde hoy me encuentro.
- Si no sé a donde quiero llegar, nunca sabré cual es el camino por el cual debo andar.
- Yo puedo aprender todo lo que sea necesario para alcanzar la meta que me propuse.

Todo lo que pienses en este ejercicio deberás hacerlo por escrito. Tendrá que ser claro, detallado y fácil de medir. Tendrás que escribir los detalles de cada meta ordenadamente y con claridad, como si estuvieras pasándole a alguien una receta de cocina por teléfono y el otro tuviera que ser capaz de comprenderla fácilmente.

- 1) En menos de 30 segundos, escribe cuales son las tres metas más importantes que quisieras lograr en tu vida. (Escribilas rápido y sin detenerte a elaborarlo ni meditarlo).

- 2) Imaginá que tu vida es hoy perfecta en cada una de las áreas que vamos a mencionar (o en cualquier otra que pienses y no esté acá detallada), ¿cómo sería entonces?
 - a. INGRESOS: ¿cuánto quisieras ganar este año? ¿Y el siguiente año? ¿Y cuánto quisieras estar ganando dentro de 5 años?
 - b. FAMILIA: ¿Qué tipo de estilo de vida quisieras crear para tu familia?
 - c. AHORROS: ¿Cuánto dinero planificás ahorrar durante tu vida laboral?

- 3) Establecé plazos límites para la concreción de cada meta.

Algunas metas podrían ser demasiado grandes para esto, como por ejemplo el “alcanzar la libertad económica”, tarea que puede llevarte hasta 10 ó 20 años (dependiendo de la situación o el plan), en ese caso tendrás que dividir esta meta en sub metas para poder medir donde tendrías que encontrarte en cada año de tu vida.

- 4) Identificá los obstáculos que consideras tener o tendrás para lograr cada una de tus metas. Para hacerlo podés preguntarte ¿Por qué aún no logré mi meta?

La regla del 80/20 dice que el 80% de las razones que me llevan hacia atrás y me impiden lograr mis metas, se encuentran en mi mente. Como pueden ser la falta de habilidades o conocimientos, o la calidad de los mismos. Sólo el 20% de las razones por las cuales no he alcanzado aún mis metas se encuentran fuera de mí. Por eso primero debo enfocarme en trabajar en mí.

- 5) Identificá los conocimientos, la información y las habilidades que necesitarás para alcanzar cada una de tus metas.

Tu habilidad clave más débil establece la altura de tus ingresos y tu éxito.

Entonces, podrás obtener un más rápido progreso trabajando sobre esa habilidad que te está tirando hacia atrás en tu esfuerzo hacia tus metas.

Pregunta clave: ¿qué habilidad, si la desarrollaras y lo hicieras con excelencia tendría el más grande y positivo impacto en tu vida?

¿Qué habilidad, si la desarrollaras consistentemente, de manera excelente, te ayudaría más para lograr tu objetivo más importante? Cualquiera que sea la habilidad, analizala detalladamente, elaborá un plan y trabajá en ella todos los días.

- 6) Identificá a las personas cuya ayuda y cooperación precisás para lograr cada una de tus metas.

Hacé una lista de cada persona en tu vida con quien precisarás trabajar para lograr cada una de tus metas. Comenzando por cada miembro de tu familia, de quienes precisarás su cooperación y apoyo. Poné en la lista a tu jefe, colaboradores y cualquier otra persona que influya en la obtención de tu meta.

Especialmente, identificá a tus clientes o posibles clientes, a los cuales necesitarás para poder venderle lo suficiente de tu producto o servicio y obtener así la cantidad de dinero que planificaste.

Una vez que hayas identificado a las personas clave cuya ayuda necesitarás, hacete esta pregunta, ¿qué hay para ellas? No te veas sólo como el que recibe sino mas bien como el que da.

Para lograr grandes objetivos, tendrás que contar con la ayuda y el apoyo de muchas personas. Una persona clave en un determinado momento y lugar en tu vida hará toda la diferencia. Las personas más exitosas son aquellas que

construyen y mantienen las redes más grandes de otras personas a quienes pueden ayudar y quienes pueden ayudarles a cambio.

7) Hacé una lista de todo lo que tendrás que hacer para lograr tus objetivos. Combiná los obstáculos que tendrás que superar, el conocimiento y las habilidades que tendrás que desarrollar y las personas cuya cooperación requerirás. Enumerá cada paso que puedas pensar que tendrás que seguir para lograr tus objetivos.

Cuando pienses en nuevos elementos, agregalos a tu lista hasta que veas que está completa.

Cuando hayas armado una lista de todas las cosas que necesitarás hacer para lograr tus objetivos, vas a comenzar a ver que cada meta es mucho más alcanzable de lo que pensabas. “Un viaje de mil millas comienza con un solo paso”.

8) Organizá tu lista en un plan. Armá este plan organizando los pasos que identificaste por secuencia y prioridad.

Secuencia: ¿qué tengo que hacer antes de hacer otra cosa y en qué orden?

Prioridad: ¿qué es más importante y qué es menos importante?

La regla 80/20 dice que el 80% de tus resultados provendrán del 20% de tus actividades. La regla 20/80 dice que el primer 20% del tiempo que invertís en planificar tu meta/objetivo y en organizar tu plan valdrá el 80% del resto de tu tiempo y el esfuerzo necesarios para alcanzar tu meta. La planificación es muy importante.

9) Hacé un plan. Organizá tu lista en una serie de pasos desde el principio hasta la finalización de tu objetivo.

Cuando tenés una meta y un plan, aumenta la probabilidad de alcanzar tu meta unas 10 veces, o sea en un 1000%.

Planificá cada día, semana y mes por adelantado.

Planificá cada mes al inicio del mes.

Planificá cada semana, el fin de semana anterior.

Planificá cada día, la tarde anterior.

Cuanto más cuidadoso seas cuando planifiques tus actividades, más vas a lograr y en menos tiempo. La regla es que cada minuto gastado en la planificación ahorra 10 minutos en la ejecución. Esto significa que puedes llegar a obtener un retorno del 1000% de tu inversión de tiempo en la planificación de tus días, semanas y meses por adelantado.

10) Selecciona tu tarea más importante de cada día.

Establecé prioridades en tu lista utilizando la regla del 80/20.

Hacete esta pregunta: Si hoy sólo pudiera hacer una cosa de esta lista, ¿cuál sería la más importante?

Cuál de las tareas implicaría hacer el mejor uso de mi tiempo? Ponele el número 1, y luego volvé a hacerte la misma pregunta con la lista en la mano y colocale al resto el número 2 y así sucesivamente.

Continuá haciéndote la misma pregunta hasta que logres detectar las 7 tareas más importantes de tu lista, ordenadas por secuencia y por prioridad.

Otra pregunta que podés hacerte es: Si sólo pudiera hacer una sola cosa a lo largo de todo el día, ¿qué actividad contribuiría más significativamente al logro de mi meta, a darle más valor a mi trabajo?

Mantenernos “focalizados” y concentrados es la clave de nuestro éxito. **Focalizados** significa que sabemos exactamente lo que queremos lograr.

Y el “concentrarte” requiere que te dediques exclusivamente a hacer solo aquellas cosas que te lleven a alcanzar tu meta.

11) Desarrollá el hábito de la disciplina.

Una vez que te decidiste sobre cual es tu tarea más importante, resolvé concentrarte **exclusivamente** a hacer esa tarea hasta que esté completa en un 100%.

Tu capacidad para seleccionar tu tarea más importante y luego trabajar en ella sin pensar en diversiones o distracciones, duplicará y triplicará la calidad y la cantidad de tu producción y tu productividad.

Cuando empezás con una tarea, evitas todas las distracciones y te quedas con esa tarea hasta que la terminás.

Una vez que hayas desarrollado el hábito de completar tus tareas, vas a poder incrementar tus ingresos como antes no lo hiciste.

12) Comenzá a crear una nueva realidad para tu vida. Practicá la visualización de tus metas, esto no significa ninguna filosofía extraña, sino el ver con tu mente aquello que querés realizar, para comenzar a acostumbrarte a la idea de lo que querés lograr. Creá imágenes claras, vívidas y emocionantes de tus objetivos como si fueran una realidad. Mirá tu objetivo como si ya lo hubieras logrado.

Imagínate disfrutando del logro de haber llegado a esa meta. Si se trata de una carrera profesional, imagináte a vos mismo logrando ese título. Si es una casa

lo que desees, contemplete como viviendo en esa casa. Al visualizar tu meta, tomate unos minutos para crear las emociones que acompañarían el logro exitoso de tu objetivo. Una imagen mental combinada con una emoción tiene un impacto enorme en tu mente.

Cuando usas una combinación de objetivos claros, combinados con visualización y emocionalización, activas tu mente superconsciente. Tu mente superconsciente resuelve todos los problemas en el camino hacia tu meta. Tu mente superconsciente activa la Ley de Atracción y comienzas a atraer personas, circunstancias, ideas y recursos a tu vida que te ayudarán a alcanzar tus metas aún más rápido.

13) Ejercicio de fijación de metas.

Tomá una hoja de papel limpia y escribí la palabra "metas" en la parte superior de la página junto con la fecha de hoy.

Comprometete a escribir al menos 10 metas que te gustaría lograr en el próximo año o en un futuro previsible.

Comenzá cada meta con la palabra "Yo".

Solo vos podés utilizar esa palabra "Yo" para referirte a vos mismo.

Luego de la palabra "yo" continuá con un verbo de acción.

Describí tus objetivos en tiempo presente, como si ya los hubieras alcanzado. Si tu objetivo es ganar una cierta cantidad de dinero en un tiempo determinado, podrías escribir entonces: "Yo gano esta cantidad de dinero al final de este año".

Si su objetivo es conseguir trabajo, la oración diría: Yo..... estoy trabajando y hoy es

Cuando escribas tus metas, escribilas siempre en forma positiva. En lugar de decir "voy a dejar de ser reactiva", dirías "Yo soy proactiva".

Escribí siempre sus metas como si ya fueran una realidad, como si ya las hubieras logrado. Esto activa nuestro subconsciente para que trabajes para cambiar tu realidad externa para que sea consistente con sus deseos internos.

14) Decidí cual es tu principal meta. Una vez que haya escrito una lista de 10 objetivos, hacete la siguiente pregunta: si pudiera lograr cualquier objetivo de esta lista dentro de las 24 horas, ¿cuál sería el que tendría el mayor impacto positivo en mi vida?

Cualquiera que sea tu respuesta a esa pregunta, ponele un círculo alrededor de esa meta. Luego, transfiera la meta a la parte superior de una hoja de papel limpia.

Escríbilo de forma clara y detallada.

Establecé una fecha límite en tu objetivo y establecé fechas límites secundarias si es necesario.

Identificá los obstáculos que tendrás que superar para alcanzar tu meta e identificá el obstáculo más importante, interno o externo.

Identificá el conocimiento y las habilidades que necesitarás para lograr tu objetivo y la habilidad más importante en la que tendrás que convertirte en excelente.

Identificá a las personas cuya ayuda y cooperación requerirás, y pensá en lo que podrás hacer para merecer su ayuda.

Hacé una lista de todo lo que tendrás que hacer para lograr tu objetivo. Agregá a la lista todos los ítems que sean necesarios, cuando pienses en cosas nuevas que tendrás que hacer.

Organizá tu lista por secuencia y prioridad, por lo que se debe hacer primero y por lo que es más importante.

Hacé un plan organizando tu lista en pasos del primero al último, y luego resolvé tomar medidas en tu plan, todos los días.

Planificá tu meta en términos de las actividades que tendrás que realizar para lograrla, diariamente, semanalmente y mensualmente por adelantado.

“Determinarás asimismo una cosa, y te será firme”

Job 22:28

El equipo de Consejeros de la Iglesia se encuentra a tu disposición para ayudarte en el camino al cambio. Acercate a la administración y solicitá una entrevista.