REPORTE ESPECIAL y GUÍA DE TRABAJO

Los 9 Pasos para Diseñar y Crear tu ÉXITO

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

LeoAlcalā

El Potenciador de Éxitos

E-mail: **leo@leoalcala.com**

www.leoalcala.com

5 IDEAS para Aprovechar al Máximo este Material

1. Lee el Reporte Especial sobre Los 9 Pasos para Diseñar y Crear tu Éxito.

2. Aparta al menos una hora para realizar el proceso y especifica el compromiso en tu agenda —por ejemplo: “El próximo domingo de 9:00 AM a 10:00 AM voy a dedicarme a diseñar mi éxito”.

3. Lleva a cabo cada uno de los pasos, empleando la Guía de Trabajo incluida en este documento.

4. Si no te has suscrito aún, visita **www.pasionenaccion.com** para que puedas recibir el boletín electrónico **Pasión en Acción** con ideas, estrategias y recursos para lograr una vida de éxito y plenitud.

5. Para complementar tu proceso de éxito y desarrollo personal, pueves revisar los otros productos potenciadores de Leo Alcalá visitando en Internet la dirección **www.leoalcala.com/productos**.

Acerca del Autor

Por más de una década—como conferencista, facilitador, coach de óptimo desempeño y escritor venezolano de proyección internacional—Leo Alcalá ha encendido, potenciado y activado el poder en decenas de miles de personas alrededor del mundo para lograr mejores resultados.

Es autor de los best-sellers *El PODER para LOGRAR* lo que quieras y *Cómo Lograr Más y Tener Tiempo para Todo*, y productor de múltiples programas de audio sobre desarrollo personal y profesional.

Como conferencista de alto impacto, Leo se ha presentado ante audiencias de hasta miles de personas—tanto en inglés como en español—en países como EE.UU., Chile, Colombia, México y Japón.

Como *El Potenciador de Éxitos*, es considerado uno de los conferencistas latinoamericanos con mayor profundidad y capacidad para inspirar, educar, estimular y potenciar a individuos y equipos de trabajo para el éxito total.

Constantemente es contratado por empresas y organizaciones internacionales para manejar los temas del liderazgo, la motivación, la eficacia, el cambio y el óptimo desempeño. Sus clientes incluyen empresas de alto calibre como Microsoft, Citibank, Colgate-Palmolive, DHL, BP Oil, Pfizer, Ernst & Young, Kraft, Kellogg, que solicitan su talento para motivar el éxito, activar el desarrollo personal e impulsar mejores resultados de negocio.

Como articulista y editor del boletín electrónico Pasión en Acción, mes a mes llega a miles de suscriptores alrededor del mundo. (Visite www.leoalcala.com para leer sus artículos y suscribirse gratuitamente al boletín).

Actualmente reside en Caracas, Venezuela, junto a su esposa e hija.

Para contar con Leo Alcalá como conferencista...

Si está interesado en contar con Leo Alcalá como **conferencista para su próximo evento** o desea conocer más sobre las conferencias, talleres, libros, *ebooks*, programas de audio, artículos y demás productos y servicios del autor, por favor envíe un e-mail a: **mercadeo@leoalcala.com,** llame por el teléfono: +58-212-415.5455 o visite en la Web: **www.leoalcala.com**

Contenido

REPORTE ESPECIAL 3

Los 9 Pasos para Diseñar y Crear tu Éxito • 4
Paso 1: RECONOCE • 5
Paso 2: SINCÉRATE • 6
Paso 3: SUEÑA • 6
Paso 4: ENFÓCATE • 7
Paso 5: APASIÓNATE • 9
Paso 6: ATERRIZA • 9
Paso 7: POTÉNCIATE • 11
Paso 8: MUÉVETE • 12
Paso 9: PERSEVERA • 13

GUÍA DE TRABAJO 15

Paso 1: RECONOCE • 16
Paso 2: SINCÉRATE • 20
Paso 3: SUEÑA • 26
Paso 4: ENFÓCATE • 28
Paso 5: APASIÓNATE • 29
Paso 6: ATERRIZA • 31
Paso 7: POTÉNCIATE • 36
Paso 8: MUÉVETE • 38
Paso 9: PERSEVERA • 39

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Visita en Internet **www.leoalcala.com**

Los 9 Pasos para Diseñar y Crear tu Éxito

REPORTE ESPECIAL

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Los 9 Pasos para Diseñar y Crear tu Éxito

por Leo Alcalá (E-mail: leo@leoalcala.com)

Cada cierto tiempo surge la necesidad de reevaluar en dónde estás y hacia adónde quieres ir. La víspera o el inicio de un nuevo año es una de esas épocas. Tus cumpleaños, particularmente aquéllos con un cero al final, son otras.

La verdad es que cualquier momento es bueno para hacer una pausa, hacer un inventario de tus logros y oportunidades de mejora, redefinir tus prioridades y metas y tomar nuevas acciones para acercarte —o llegar— al destino de tu preferencia.

Durante varios años he venido desarrollando, aplicando y optimizando una metodología de 9 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.

Te lo ofrezco como una manera con la cual tú puedes adueñarte de la oportunidad de impulsar tu propia travesía hacia el logro de lo que realmente quieres para tu vida.

Los 9 pasos son: Reconoce, Sincérate, Sueña, Enfócate, Apasiónate, Aterriza, Poténciate, Muévete y Persevera.

Puedes llevarlos a cabo en una sentada —para lo cual te sugiero que bloquees 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.

¿Acaso construir la vida que quieres no merece dedicarle al menos una hora al año a su diseño? ¿Acaso ser el arquitecto de tu propio éxito no es un rol que deba ser tomado en serio?

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

¡Claro que sí!

Así que saca el tiempo y elige darte el regalo de realizar este proceso.

Estos 9 pasos pueden ser desarrollados en un cuaderno, en tu diario, en hojas de papel que luego archives, o digitalmente en la computadora. Lo que sí es fundamental es que lleves a cabo el proceso fuera de tu cabeza; es decir, que lo pongas por escrito.

¿Listo?

Paso 1
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 alcanzaste? ¿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.

El éxito sólo puede crearse desde el éxito.

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.

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 2
SINCÉRATE

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: desarrollo personal, salud, pareja, relaciones, profesión/trabajo, finanzas, espiritualidad, disfrute.

Para cada área, asígnale un número del 1 al 10 en relación a cómo se compara tu realidad actual con lo que realmente desearías 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.

No para deprimirte ni recriminarte, sino para decir "¡Ya basta!", tomar acción y cambiar lo que no se ajusta a tus deseos de una vez por todas.

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

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 le estás escribiendo una carta al Niño Jesús o a San Nicolás, con una lista de deseos tal y como la elaboraría un niño: sin límites.

Dale rienda suelta a tu imaginación y déjate soñar.

¿Qué quieres para tu vida?
¿Qué cosas quieres lograr?
¿Qué nuevos "juguetes" quieres tener?
¿Qué quieres aprender?
¿Cuánto dinero 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
ENFÓCATE

Como un rayo láser, tu poder aumenta cuando enfocas tu atención y energía hacia el logro de objetivos específicos.

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

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

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.

Ahora, revisa tus metas principales según los principios "METAS". Es decir, edita la forma en que cada una está redactada para cumplir con las siguientes características:

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 haz logrado hasta ahora; que estimule y refleje tu ambición y deseos de superación; que te lleve a expandirte y a desarrollar tus capacidades.

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?

Tiempo asignado: Asegúrate de especificar el para cuándo. ¿Cuál es la fecha tope? ¿Dentro de qué lapso de tiempo te comprometes a lograrla?

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.

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.

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 5
APASIÓNATE

Este paso es simple pero vital. 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.

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 la 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
ATERRIZA

¡Falta poco para finalizar! Mantente conmigo. Apenas dos pasos más. Pero antes, hagamos un recuento de lo que tienes hasta ahora:

- Un inventario de tus éxitos.
- Un inventario de cosas que quedaron pendientes, con la claridad de qué vas a abandonar, posponer o a reasumir.
- Una lista de aprendizajes y reflexiones para mejorar continuamente.
- Un balance honesto de tu situación actual.
- Una lista de sueños, metas y deseos para los próximos años.
- Tres a cinco metas principales redactadas de manera retadora, específica y motivadora, que son alcanzables, tienen un tiempo asignado y están alineadas con tus valores.

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

- Cada meta principal alimenta tu pasión por dar lo mejor de ti al estar claro en el "por qué" y "para qué" ir tras ella.

Ya esto te pone en un espacio de claridad, enfoque y determinación que muy pocos llegan a experimentar alguna vez.

Tu claridad, enfoque y determinación te brindan poder. Poder para vivir como el arquitecto —e ingeniero— de tu propio éxito.

Ahora hay que aterrizar las metas.

Para ello, y por cada una de tus tres a cinco metas principales, vas a hacer dos listas.

La primera comprende 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 quieres. 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.

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.

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

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 7
POTÉNCIATE

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.

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.

Una meta es viable en la medida en que cuentes con los recursos suficientes para su concreción.

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.

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Haz un inventario de todas aquellas cosas con las que cuentes 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 8
MUÉVETE

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 quieres 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!

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

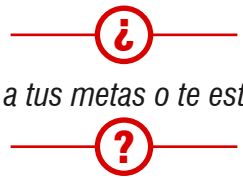
Paso 9
PERSEVERA

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 quieres.

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.

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 quizá 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.

Winston Churchill decía que el esfuerzo continuo, no la fuerza ni la inteligencia, es la clave que permite desatar tu capacidad de éxito.

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

El sexto presidente norteamericano, John Quincy Adams, declaró una vez que la paciencia y la perseverancia tienen un efecto mágico ante el cual las dificultades desaparecen y los obstáculos se desvanecen.

Un tip adicional 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.

Reconoce. Sincérate. Sueña. Enfócate. Apasiónate. Aterriza. Poténciate. Muévete. Persevera.

Estos 9 pasos te permitirán iniciar tu nuevo año con una claridad y fuerza envidiables. 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?

¡Poniendo tu pasión en acción!

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Los 9 Pasos para Diseñar y Crear tu Éxito

GUIA de TRABAJO

1. **RECONOCE**
2. **SINCÉRATE**
3. **SUEÑA**
4. **ENFOCATE**
5. **APASIÓNATE**
6. **ATERRIZA**
7. **POTÉNCIATE**
8. **MUÉVETE**
9. **PERSEVERA**

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 1: RECONOCE

Antes de diseñar tu futuro, es importante tomar consciencia de cómo tu pasado ha contribuído 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.

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

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?

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 1: RECONOCE

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?

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

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?

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 2: SINCÉRATE

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 realmente 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.

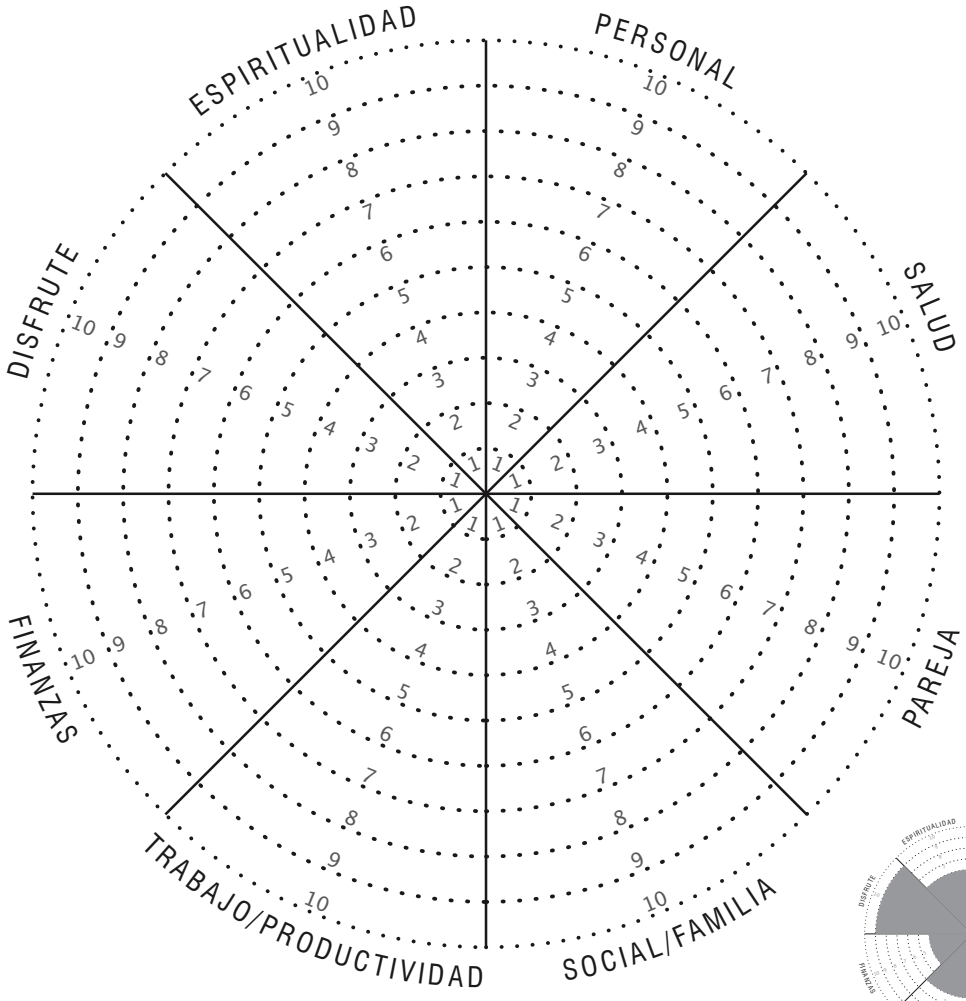
1. Compromisos que Reanudas.
¿Qué ciclos que quedaron pendientes decides asumir nuevamente?

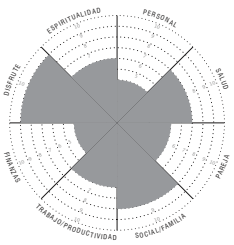
© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 2: SINCÉRATE

2. La Rueda de tu Vida.

Para cada una de las 8 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 maracado 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.





© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 2: SINCÉRATE

3. Evaluación de las Principales Áreas de tu Vida.

Para cada área, en el cuadrado a la derecha, copia el nivel de satisfacción que generaste para la rueda de vida. Luego, describe brevemente lo que no te gusta y lo que sí te gusta de tu situación actual en cada área.

DESARROLLO PERSONAL

Lo que SÍ me gusta: **Nivel de Satisfacción:** ☐

Lo que NO me gusta:

SALUD

Lo que SÍ me gusta: **Nivel de Satisfacción:** ☐

Lo que NO me gusta:

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 2: SINCÉRATE

PAREJA

Lo que SÍ me gusta: **Nivel de Satisfacción:** ☐

Lo que NO me gusta:

SOCIAL/FAMILIAR

Lo que SÍ me gusta: **Nivel de Satisfacción:** ☐

Lo que NO me gusta:

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 2: SINCÉRATE

TRABAJO/PRODUCTIVIDAD

Lo que SÍ me gusta: **Nivel de Satisfacción:** ☐

Lo que NO me gusta:

FINANZAS

Lo que SÍ me gusta: **Nivel de Satisfacción:** ☐

Lo que NO me gusta:

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 2: SINCÉRATE

DISFRUTE

Lo que SÍ me gusta: **Nivel de Satisfacción:** ☐

Lo que NO me gusta:

ESPIRITUALIDAD

Lo que SÍ me gusta: **Nivel de Satisfacción:** ☐

Lo que NO me gusta:

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 3: SUEÑA

Ahora que ya tienes claridad sobre tu pasao 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?

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 3: SUEÑA

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 4: ENFÓCATE

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.

Mis Metas Principales para Este Año:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

REMATA tus metas: asegúrate de que sean Retadoras, Específicas, Motivadoras, Alcanzables, con asignación de Tiempo y Alineadas a tus valores.

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 5: APASIÓNATE

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 la 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

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 5: APASIÓNATE

Meta #3

Meta #4

Meta #5

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 6: ATERRIZA

Por cada meta, identifica los obstáculos y limitaciones 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?

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: tu plan de acción.

Meta #1

Obstáculos y Limitaciones

Plan de Acción

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 6: ATERRIZA

Meta #2

Obstáculos y Limitaciones

Plan de Acción

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 6: ATERRIZA

Meta #3

Obstáculos y Limitaciones

Plan de Acción

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 6: ATERRIZA

Meta #4

Obstáculos y Limitaciones

Plan de Acción

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 6: ATERRIZA

Meta #5

Obstáculos y Limitaciones

Plan de Acción

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 7: POTÉNCIATE

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.

Pensamientos Limitantes	Creencias Potenciadoras

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 7: POTÉNCIATE

2. Expande tus Recursos.

Otra clave para potenciar tu capacidad para lograr lo que quieres 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

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 8: MUÉVETE

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 quieres 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. _____

_____

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados

Paso 9: PERSEVERA

Lee todos los días tus metas.

•

Mantente en movimiento hacia lo que quieres.

•

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

•

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

•

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

© 2004 por Leopoldo Alcalá. Todos los derechos reservados