Fijar metas. 7 pasos para establecer tus objetivos en la vida.

http://unomismo.com/fijar_metas_7_pasos_para_establecer_tus_objetivos_en_la_vida.html

"Los fracasados hacen lo que es aliviar la tensión, mientras los ganadores hacen lo que es lograr metas. – Dennis Waitley

Establecer metas en la vida, es uno de los más importantes cambios de vida que puedes hacer. Durante el proceso de fijar objetivos tienes que tener clara la respuesta de la más profunda pregunta:

¿Qué quiero de mi vida?

Muchos están todavía subestimando el efecto positivo que puede tener fijarse metas. La simple razón de esto es que a menudo ellos no han experimentado de primera mano como se siente definir claramente lo que realmente manejan. Si estableces correctamente la meta, puedes motivarte fácilmente a tomar acción masiva para crecer como ser humano.

El proceso de poner metas

Una meta es un éxito futuro con un tiempo límite para trabajarla. Y en un nivel más sutil podemos definir una meta como esta:

Una meta es un pensamiento con el compromiso de hacerlo real. [¡Tweetea esto!]

Una meta convincente es algo que tiene un profundo significado para ti. Es el tipo de objetivo que te motiva, te deja crecer y el logro está cumpliendo y recompensando. La siguiente es la manera más rápida que conozco, para desarrollar metas reales de vida que son valiosos personalmente. Todo el proceso puedee tomar 10 minutos para llegar al menos 3 metas convincentes. He probado este método yo mismo como trabajador y lo uso regularmente, al menos cada trimestre cuando fijio mis metas a 3 meses y la revisión de mis metas a largo plazo. Aunque si eres bastante bueno en fijar metas, creo que iniciar el nuevo proceso es siempre benéfico y puede producir nuevos resultados.

1. Ponte en la actitud

Primero tienes que obtener el estado correcto para estabelecer objetivos de vida convincentes por si solos. Debes permitirte soñar. No hay barreras. También olvida ser razonable, sólo por un momento, vuela alto al campo de todas las posibilidades :) Piensa en ello como un niño lo haría. Los niños no tienen problemas para idear algo que sea un reto lograr desde la perspectiva de la mayoría de los adultos.

También es genial poner un poco de música de fondo que se ajuste al estado de ánimo. Tengo una banda sonora que amo escuchar cuando fijo metas esta es Vangelis'1492: Conquest of Paradise. Debe ser algo que no distraiga, algo más subliminal y mejor sin letra (así que pon tu album de Eminem en el estante ;))

2. Lluvia de ideas para tus objetivos de vida.

Ahora empieza a pensar en lo que de verdad te entusiasmaría. Ya sabes, la cosa que pone una verdadera gran sonrisa en tu cara ;) Si supieras que no puedes fallar, ¿con que empezarías a soñar? Cuando te devanes los sesos para obtener ideas en tu cabeza tienes que escribirlas tan rápido como puedas. es completamente irrelevante si lo que te viene a la cabeza es posible o no ¿Olvida el "como"? ¿Ahora estamos en el "que"?, y todo lo demás no importa. Especialmente evita pensar sobre que significa o que difícil será obtenerlo. Lo haremos más tarde.

Así que no te limites a ti mismo, sácalo todo en un papel o en la pantalla.

Si encuentras que funciona si lo escoges en áreas importantes de tu vida para establecer metas, es decir tu cuerpo, tu mente, finanzas, relaciones o espíritu. Entonces escribe toda lo que excita y le gustaría lograr, hacer o ser.

También es importante: fijar un marco temporal. Escoge de corto plazo (3 - 12 meses), medio plazo (1 o 2 años) o largo plazo (3 años de vida). Puedes repetir esto para cada calendario. Mi consejo sería que iniciaras con metas a un año.

Sólo sácalo, no te preocupes aún si esto es mas alla de lo que actualmente haces. Estos pueden ser habilidades, conocimientos, cosas de todo tipo de logros. Algunos ejemplos como una inspiración:

Aprende una nueva habilidad (como un nuevo idioma, toca el piano..)

Inicia tu propia compañía

Encuentra un compañero

Conviertete en vegetariano

Compra un nuevo auto o casa

Haz un viaje alrededor del mundo o visita un determinado lugar.

gana un cantidad determinada de dinero

empieza a meditar

pierde peso hasta un cierto número

empieza el hábito de ejercicio

Muy bien, suficientes ejemplos, seguramente ya tienes tus ideas :)

Lluvia de ideaspor 5 minutos en el área que escojas.

3. Asigna prioridades

Después de hacer la lluvia de ideas por al menos 5 minutos ahora pon los resultados en orden. De todo lo que has escrito en el área y espacio temporal, elige los objetivos de vida que tienen más peso para ti. Los asigna numeros desde 1-10 donde 10 es más motivando, que significa si alcanzas hice progreso realmente hacia lo que quieres en vida realmente.

4. Escoge las 3 mejores metas

De esta lista selecciona ahora los 3 más altos objetivos calificados y realzalos. Y también determina tu objetivo número 1. Este objetivo número 1 es la más imperiosa cosa que quieres lograr.

Seleccionar los objetivos es el primer paso a tomar. Lo siguiente es empezar a traerlos a la realidad paso a paso.

5. Pon fechas límites

Para tus 3 primeros objetivos de vida incluyendo el objetivo número 1, pon fechas límites para cuando las lograrás. Eso significa una fecha específica. Esto es importante porque crea la tensión que es necesaria para darnos a nosotros mismos el mensaje, que vamos en serio con nuestra felicidad ;) Ahora... esta es la parte más importante. Si de verdad hiciste esto, entonces felicitaciones! Tu verdaderamente estás entre el 3% de la población que en realidad han escrito sus metas. Si trabajas desde ahí y lo revisas regularmente podrías hasta entrar en el 1% de la población que las hace. El establecimiento de metas está hecho.

Sin embargo, tener objetivos significa actuar en ellos. Ahora viene la parte del "Como" del establecimiento de metas:

6. Crea un plan de acción

Crea un plan de acción para tu objetivo número 1. Un Plan de acción es una lista específica de acciones que guiarán tu obetivo. Una de las opciones más efectivas es pensar desde el fin: imagina tu resultado completo y piensa hacia atrás donde estas ahora. ¿Qué pasos has seguido para llegar ahi? Escribe y ponlas en órden lógico. Si tienes objetivos a largo plazo, ese proceso incluirá partes que obviamente no están completas, esto está bien. Trabaja en tu plan de acción si tienes progresos y obten retroalimentación. Pero pon tu mente y energía en el mejor camino posible. Encuentro una muy buena herramienta en usar diagramas de flujo. En su libro "Wishcraft", Barbara Sher, habla sobre el uso de diagramas de flujo para esa materia.

7. Empieza ahora con tu meta numero 1

Identifica por todos los medios el primer paso a dar. Ahora inicia con este primer paso desde tu plan de acción. Es muy importante hacer al menos un paso ahora mismo y empieza a construir el empuje a tu meta.

Si tuviste dificultades con este pequeño proceso, entonces quizá haya algunas cosas por considerar para liberar tu mente, para que realmente sea viable para usar el poder de fijar objetivos al máximo.

Si creaste un objetivo o si quieres agregar algo a la rutina, compártelo en los comentarios.