

Establezca metas para el éxito

Boletín mensual de febrero de 2016



Zig Ziglar fue un autor y orador muy conocido. Entre sus muchas citas estaba esta: “Si apuntas a la nada, le acertarás siempre”.¹

No solo merece una buena risa, sino que también refuerza la importancia de establecer metas y hacer planes.

Beneficios de la planificación

La planificación es fundamental para el éxito. Un plan puede ayudarle a:

- Organizarse y concentrarse
- Concretar mejor los pasos a seguir
- Comprometerse con su proyecto o meta

Elementos de una buena planificación

¿Cómo puede hacer planes que realmente funcionen? Estas son algunas reglas básicas a tener en cuenta:

1. Antes de siquiera embarcarse en un objetivo, responda lo siguiente: ¿Usted quiere lograrlo? ¿Por qué? ¿Cómo se verá su vida después de que lo logre? ¿En qué sentido será mejor o diferente?

La respuesta a estas preguntas puede ayudarle a ser “dueño” de su meta. Una vez que sienta que es realmente suya, se sentirá motivado. Si otros establecen un objetivo por usted, es probable que usted no esté tan dedicado. En realidad, incluso puede resistirse a alcanzarla. Su objetivo tiene que significar algo para usted; tiene que ser lo que usted quiere lograr.

2. Póngalo en papel. Créase o no, el hecho de escribir su meta es muy eficaz. Cuando la puede ver con sus propias palabras, la meta se hace real. Al escribir, use frases positivas como “yo lograré” en lugar de “me gustaría”. Sea específico como: “El 15 de febrero empezaré a hacer ejercicio durante 30 minutos por día, 3 días a la semana” en lugar de “Empezaré a hacer más ejercicio este mes”.

3. Haga copias de su objetivo. Coloque una copia llamativa de su meta en la cocina, el baño y su espacio de trabajo; en cualquier lugar en que sea muy probable que la vea. Esto puede ayudarle a recordar y reforzar sus esfuerzos.

4. Establezca medidas de acción. Identifique qué debe suceder para que usted alcance su meta. Divídala en pequeños pasos. Escriba lo que tiene que hacer para lograr cada paso. Si hará ejercicio, planee a qué hora y dónde, qué calzado, ropa y/o equipo necesita y otros detalles similares. De lo contrario, en el día 1, es posible que note de repente que se olvidó de la colchoneta que necesita o sus zapatillas. Tache cada paso a medida que lo logre.

5. Persistir, persistir, persistir. Sea sensato sobre la planificación de sus medidas de acción. Es posible que haya sobreestimado qué y cuándo puede hacer cosas. Si es así, no se rinda: revise y reescriba su meta. Considere la posibilidad de formar un equipo con un amigo o miembro de la familia. Si usamos el ejercicio como ejemplo, hacer ejercicio o caminar con un compañero ayuda a comprometerse con su meta.

6. Celebre. No puede ser todo sudor y lágrimas. Tiene que haber alegría y placer para que su meta sea viable y valga la pena. Planee pequeñas recompensas en el camino y, al final, felicítese a usted mismo.

¹www.brainyquotes.com