



Fíjate buenas metas para el 2011

La época de fin de año e inicio del siguiente, plantea el cierre de un ciclo e inicio de otro.

Lleva a las personas a reevaluar si se alcanzaron las metas y propósitos personales o laborales que se plantearon en el año. La sensación de éxito está relacionada con la auto-satisfacción por el cumplimiento de metas y propósitos, de haber hecho lo mejor, de saber lo que se es capaz de ser. Lo cual fomenta la autoconfianza que es la base del autocontrol.

La sensación de los triunfos que se alcanzaron y de aquellos que se vieron frustrados, sumado al sentimiento del "tiempo se va", lleva a las personas a replantearse promesas, metas u objetivos poco claros o irreales, con el deseo de romper el ciclo de bajo cumplimiento.

La recomendación desde el Coaching es aprovechar "la energía extra de la época de final de año" y verdaderamente plantearse promesas, objetivos y metas **alcanzables** que encausen el potencial hacia donde se quiere, tomar la decisión de "hacer que las cosas pasen" en la vida y dejar la actitud de "esperar a ver qué pasa", retarse a sí mismo a salir de la comodidad y realmente proponerse desafíos acordes con la visión personal, estableciendo un plan para alcanzarlos

Pregúntate:

¿Cuáles de mis propósitos alcancé durante el año?

¿Cuáles de mis propósitos no alcancé?

¿En cuáles de estos propósitos aun estoy interesado(a)?

¿Conscientemente, cuáles hoy decido descartar **sin apego y sin dolor**?

Céntrate en lo que realmente quieres

Existen creencias referentes a que "las cosas llegaran de alguna forma", en este caso es necesario preguntarse: ¿Dejo que las circunstancias me dominen? o por el contrario ¿Domino mis circunstancias y las llevo hasta donde yo quiero?

Alcanzar una meta, implica un esfuerzo que en algunos casos no se está dispuesto a asumir, es más fácil permanecer en la zona cómoda donde de alguna manera "se está bien o por lo menos igual que el año anterior"

Tomate un tiempo para ti y conéctate con lo que quieres alcanzar en las diferentes áreas de tu vida durante el 2011, ¿Que quieres obtener en tu área física, económica, espiritual, laboral, social, familiar, pareja, salud y diversión? ¿Hacia hacia donde va tu vida, como puedes ejercer mayor control sobre lo que quieres experimentar en tu vida?

Te recomiendo que las escribas y las compartas con las personas cercanas, determina el beneficio de asumir estos propósitos, fortalece tu "**disciplina**" que es la hace posible alcanzar cualquier meta.

Pregúntate:

¿Qué deseo "**alcanzar**" en cada área de mi vida?

¿A que estoy dispuesto a "**renunciar**" para alcanzar mi meta?

¿Qué estoy dispuesto a "**aceptar**" para alcanzar mi meta?

¿Cómo puedo mantener mi "**energía y disposición**" para alcanzar lo que me he propuesto?

¿Cómo puedo mantener mi disciplina y enfoque hacia mis metas y propósitos?

¿Cuál es mi zona cómoda?

¿Quiero salir de mi zona cómoda?

¿Mis metas me permiten salir de mi zona cómoda?

¿Qué necesito generar en mí para alcanzar mis metas?

Enfoca bien tus metas

En algunos casos los propósitos son irreales, inespecíficos, o se plantean en términos muy generales, por ejemplo "voy a ganar más dinero", sin un plan de trabajo o expansión real de ingresos que lo permita o "mejoraré mi estado de salud" planteado de manera tan general que no se tendrá un referente de logro en caso de alcanzarlo. Entonces establece metas específicas, medibles y alcanzables.

- ✓ Genera una visión desafiante, mira fuera de tu zona cómoda y pregúntate. ¿Qué quiero y puedo alcanzar el próximo año?
- ✓ Observa las barreras como desafíos posibles por superar y pregúntate: ¿Cuáles son los obstáculos que pueden presentarse para alcanzar mis metas? ¿Qué necesito para sobreponerme a estos?
- ✓ Genera sana presión sobre ti mismo para alcanzar las metas, nadie controlará tus sueños ni te impulsará a alcanzarlos sino tu mismo. Entonces pregúntate: ¿Qué me motiva para alcanzar mi meta? ¿Cómo puedo mantener mi entusiasmo durante el tiempo que me tome alcanzar mi meta?
- ✓ Genera "disfrute o goce" mientras alcanzas la meta, enfócate más en el beneficio del resultado y pregúntate: ¿Cómo puedo divertirme más mientras alcanzo mis metas? ¿Cómo puedo añadir diversión a mi esfuerzo?
- ✓ Mantente enfocado aunque personas y circunstancias puedan decir algo como "lo que te planteas es muy difícil" o "no vas a ser capaz de hacerlo". Simplemente mantente enfocado.
- ✓ Decídete a hacerlo si representa un beneficio y te genera placer.

¡Hazlo ahora!

Adopta una metodología efectiva para lograr tus metas, documéntalas de manera adecuada para que realices seguimiento mensualmente, define un plan de acción para realizar ajustes y redireccionamiento.

- ✓ Genera un plan de metas, reales, alcanzables, medibles, establece por lo menos una por cada área de la vida, física, espiritual, laboral, familiar, personal, salud, pareja, finanzas...
- ✓ Planifica cuales de ellas serán a largo plazo (6 - 12 meses), cuales a mediano plazo (4 - 12 semanas), cuales a corto plazo (1 - 4 semanas) y cuáles serán los objetivos diarios que apuntan a alcanzar estas metas.
- ✓ Establece un método de seguimiento a tus logros, genera un registro de avances, con espacios que te permitan establecer tus logros y ajustes y redireccionamientos.
- ✓ Visualízate alcanzando la meta, esto te dará energía para realizarla, esta es una técnica tomada de los deportistas de alto rendimiento.
- ✓ Reúnete con personas que tengan metas similares, conforma un grupo de ejercicio, un grupo de estudio, almuerza con personas conscientes de su salud, en fin, personas que actúen como apoyo y soporte para mantenerte en tu compromiso
- ✓ Comparte y cuenta tus logros a otras personas, es importante que amigos y familia comprendan tu nivel de compromiso, esto fortalecerá tu autoestima y apoyará tu cumplimiento.

- ✓ Refuerza el sentimiento de logro, aumenta la sensación de éxito, alimenta el enfoque positivo, aumenta la confianza, asume riesgos sensatos y amplía tu horizonte.
- ✓ Aumenta tu capacidad de autocontrol, no te angusties por las críticas, sobrepasa el miedo a fracasar y da lo mejor ante momentos exigentes.
- ✓ Alinea tus pensamientos, emociones y acciones frente a lo que lo quieres y genera conciencia acerca de ellos, pues las barreras en la mayoría de los casos son autoimpuestas.

Agradezco los comentarios recibidos en mi correo, con mucho gusto, puedes contactarme bibiana@vigorempresarial.com

Con gratitud y amor

BIBIANA CORTÁZAR
Coach de Vida, Ejecutivo & Empresarial - ICL Coach
Entrenadora Experiencial
Celular: (57+) 310.251 4433
bibiana@vigorempresarial.com
ID de skype: bibiana_cortazar
BB Pin: 236BC7CD