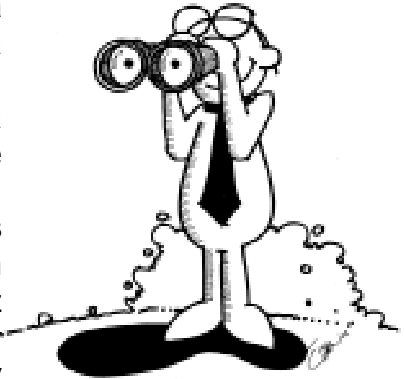


Estableciendo Metas Personales

Vive la Vida a Tu Manera

El establecimiento de metas es un proceso muy poderoso para insertar en la mente el futuro que se desea y para generar la motivación interna que impulse a convertir la interna visión en una realidad concreta.

El establecimiento de metas personales ayuda a elegir la manera en la que se quiere vivir la vida y el lugar a donde se quiere llegar; cuando se sabe que es lo que se quiere lograr, también se tiene claridad en donde se han de enfocar los esfuerzos. Las metas personales bien establecidas son impulsoras de una constante motivación, que a su vez construye el hábito interno de seguir estableciendo metas y conquistándolas; el hecho de establecer metas y conquistarlas permanentemente construye el auto confianza y eleva el auto estima.



El Enfoque... Una Manera de Lograr Más...

Las técnicas para establecer metas han sido utilizadas durante décadas por los atletas de alto rendimiento, los ejecutivos exitosos y los emprendedores en cualquier campo y en cualquier lugar del mundo. Las metas bien establecidas proveen de una visión de largo plazo y una motivación contante en el corto plazo. Se enfocan en distinguir cuales son los conocimientos o habilidades que deben adquirirse y ayudan a organizar el tiempo y los recursos, para obtener lo mejor de la vida.

El Comienzo...

Las metas se establecen en distintos niveles:

- lo primero que se hace es crear “la gran figura” de lo que se quiere en la vida y se decide cuales son las metas de gran escala que uno quiere alcanzar.
- En segundo lugar las metas de gran escala se fragmentan en pequeñas metas, pequeños objetivos que sean al mismo tiempo lo suficientemente retadores para garantizar la motivación y lo suficientemente viables para conquistarlos en el corto plazo.
- Finalmente, una vez que se hayan establecido las metas y el plan, es necesario comenzar a actuar.

Este artículo te ayudara en el proceso a establecer tus metas de vida, para después identificar las pequeñas cosas que puedes hacer hoy a favor de la consecución de tus aspiraciones.

Metas de Vida

El primer paso para el establecimiento de las metas personales consiste en considerar ¿Qué es lo que quieres lograr en tu vida –o por lo menos en los siguientes 10 años de ésta-?

Es importante recordar que el establecimiento de metas a largo plazo aporta la perspectiva general desde la que han de tomarse las decisiones.

Para tener un rango amplio y equilibrado de todas las áreas de tu vida, trata de establecer metas en las siguientes categorías (si existen categorías distintas en tu vida considéralas también):

Artística:	¿Tienes contemplada alguna meta en el ámbito del arte?, si u respuesta es sí, ¿Cual?
Actitud de Vida:	¿Existe alguna actitud o estado de ánimo que sientas que te detiene?, ¿Existe alguna parte de tu comportamiento o tu manera de ser que te disgusta y quisieras modificar?, Si tu respuesta es sí, establece una meta para mejorar tu estado de ánimo o tu comportamiento.
Carrera:	¿Cuál es el nivel, status, prestigio que quieres lograr en tu carrera?
Educación:	¿Existe algo en particular que te interese o que necesites aprender?, ¿Qué información o habilidades necesitas para cumplir con las metas que te propones?
Familia:	¿Cómo quieres ver a tu familia en 10 años?
Económica:	¿Cuánto quieres ganar en 10 años?, ¿cuánto quieres ahorrar?, ¿Cuál quieres que sea tu patrimonio?
Física:	¿Existe alguna meta atlética o deportiva que quieras establecer?, ¿Cómo quieres que sea tu salud?, ¿Cómo quiere vivir tu madurez, tu vejez?, ¿Qué metas necesitas establecer para conseguirlo?
Placer:	Debes asegurarte que una parte de tu vida ¡Es para ti mismo(a)!, ¿Cómo quieres disfrutarla?
Comunidad:	¿Estás interesado(a) en aportar algo a tu comunidad?, ¿Quieres contribuir a la mejora del mundo?

Date un tiempo para hacer una lluvia de ideas y selecciona una meta en cada una de las categorías que establezcas, en general esta selección suele reflejar mucho de lo que quieres lograr en tu vida. Una vez que las hayas seleccionado, conviértelas en pequeñas metas que te permitan trabajarlas en el día a día.

Ejemplo:

Supongamos que ahora tienes 35 años y tu meta de largo plazo en el ámbito físico (salud) es:

“Vivir muchos años y estar siempre saludable”

¿Qué necesitas hacer y cómo vas a hacerlo para lograr llegar a los 80 años sin enfermarte?

QUE	COMO
Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Salir a caminar 1 hora diariamente • Hacer pesas 2 veces por semana
Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar menús de una dieta balanceada y con las calorías que requiere mi organismo. • Evitar alimentos enlatados, refrescos y alimentos altos en sodio y grasas.
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> • Dedicar el fin de semana completo al descanso y al esparcimiento.
Peso	<ul style="list-style-type: none"> • Bajar 30 kilos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Perder 2 kilos en el mes de enero. ✓ Perder 2 kilos en el mes de febrero... ✓ Perder 2 kilos en el mes de diciembre. <p>(Al final del año se habrán perdido 24 kilos o más)</p>

Al hacer lo anterior, asegúrate de que las metas que hayas establecido sean aquellas que genuinamente quieras conquistar y que no sean producto de la influencia de personas importantes en tu vida o bien la influencia o presión software cultural.

Tips para el establecimiento de Metas

Los siguientes tips te ayudaran a establecer metas de manera efectiva:

- Establece cada meta con un enunciado o declaración positiva. Expresa tus metas en términos positivos y afirmativos. Es mejor decir: “Ejecutar la técnica “X” para una calificación perfecta” que “No cometer errores que me bajen la calificación al ejecutar la técnica “x””.
- Recuerda que las metas grandes deben componerse de pequeñas metas operativas –retadoras y viables a la vez- para garantizar la continua motivación y la satisfacción de logro en el corto plazo.
- Establece la meta con precisión, indica tiempos, fechas, cantidades que sean medibles, es la única forma de saber exactamente cuando has logrado conquistar una meta, es la mejor manera para experimentar la satisfacción de hacerlo. Es mejor decir: “Bajar 2 kilos en el mes de enero” que “Bajar de peso”
- Establece prioridades. Generalmente tenemos sobre la mesa más de una meta que conquistar, jerarquiza la prioridad de cada una de ellas, esto ayuda a no sentirse abrumado(a) o rebasado(a) y a enfocarse en lo que es más importante. Por ejemplo: “Comprar mi VW Gol 2011 en febrero” y “Pagar la deuda - 20,000.00 de mi tarjeta de crédito en febrero”, la segunda tendrá prioridad.
- Escribe tus metas, esto ayuda a que se cristalicen con más facilidad, es como darte tu palabra a ti mismo(a). Si además de escribirlas las colocas en lugar en donde puedas mirarlas diariamente siempre estarna en tu consciencia y esto te ayudara a enfocarte y a ponerte en acción.

