

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig.

© by KLHE Verlag, Deutschland
Alle Rechte vorbehalten.

2021

KLHE Verlag Hortensienstr. 26 40474 Düsseldorf Deutschland

Cover: © by KLHE-Verlag
Lektorat: KLHE-Verlag

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse, Hinweise etc. wurden vom Autor (Verlag) nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors (Verlags). Er übernimmt deshalb keinerlei Verhaftung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

INHALT

1. introducción.....	1
2. por qué tú también deberías marcarte objetivos.....	2
2.1 Objetivos - antes y ahora.....	4
2.2 Los objetivos facilitan la vida, ¡sobre todo a los perezosos!.....	5
3. qué le impide alcanzar sus objetivos	6
3.1 La mayoría de la gente no sabe lo que significa tener objetivos.....	7
3.2 La mayoría de la gente piensa que tener objetivos no es tan importante.....	8
3.3 El error de pensar que tenemos objetivos	9
3.4 Falta el método de consecución de objetivos	10
3.5. la gente tiene miedo al fracaso y al rechazo	11
4. el método SMART - ¡crea objetivos de alta calidad!	12
4.1 Los objetivos deben ser específicos.....	13
4.2 Los objetivos deben ser medibles	14
4.3 Los objetivos deben ser aceptados.....	15
4.4 Los objetivos deben ser realistas y pertinentes.....	16
4.5 Los goles deben ser cronometrados	17
¿Cómo se encuentran los objetivos?.....	18
5.1 Busca tus éxitos, tus puntos fuertes y tus sueños	19
5.2 ¿Qué le gusta? ¿Qué es importante para usted?	20
5.3 Oriéntese a sus valores - ¡Despierte su visión!.....	22
5.4 Las 3 mejores técnicas de creatividad.....	23
5.4.1 La meditación en dos puntos	24
5.4.2 Lluvia de ideas para la reducción de las tarjetas de índice.....	24
5.4.3 Dibujarse de forma creativa.....	26
6. definir objetivos para cada área de la vida	27
6.1 Piensa en grande	28
6.2 Establecer objetivos para las 5 áreas principales de la vida	29
6.3 Escribe todos los objetivos que se te ocurran.....	30
6.4 Reducir el conjunto de objetivos a lo esencial	31
7. dividir los objetivos en subobjetivos	32
7.1 Sus objetivos a largo plazo (>3 años)	33
7.2 Sus objetivos a medio plazo (1-3 años)	34
7.3 Sus objetivos a un mes	35
7.4 Sus objetivos semanales.....	36
7.5 Sus objetivos diarios	37
8. cómo alcanzar tus objetivos con mayor facilidad	38
8.1 Establezca sus objetivos por escrito, a mano.	39
8.2 Escribir una declaración emocional.....	40
8.3 Empezar siempre la consecución de un objetivo por el más fácil	42
8.4 Encontrar apoyos y dar a conocer su objetivo.....	43

8.5 Elaborar informes periódicos de progreso (el diario de 5 minutos)	44
8.5.1 La sesión de la mañana	45
8.5.2 La sesión nocturna	46
9. otras herramientas para el éxito	47
9.1 La afirmación.....	48
9.2 La visualización	49
10. cómo motivarse	50
10.1 Comprueba tus informes de progreso para ver lo que ya has conseguido.	51
10.2 Celebrar los éxitos	52
10.3 Asegúrese de que la consecución de sus objetivos también beneficia a los demás.	53
10.4 La regla de los 3 segundos	55
10.5 La "regla de los 5 minutos".....	56
11. cómo reducir las distracciones	57
12. alcanzar el objetivo en 11 pasos finales	58
13. CAPÍTULO EXTRA	59
13.1 Paso I.....	60
13.2 Paso II.....	62
13.3 Paso III	63
13.4 Paso IV	65
14 Conclusión.....	66

1. introducción

Los objetivos claros son la diferencia fundamental entre las personas que tienen éxito y las que no lo tienen, las que son felices y las que no lo son. Los que se fijan objetivos concretos suelen ser más felices, tener más éxito, estar más sanos e incluso vivir más tiempo.

Las personas con éxito, en particular, están muy centradas y orientadas a los objetivos. Saben exactamente lo que quieren conseguir. En eso se centran día tras día. Sin embargo, los que no tienen objetivos viven su vida sólo una pequeña parte de su potencial.

Afortunadamente, los beneficios de la fijación de objetivos eficaces, el establecimiento de metas y la consecución de objetivos no están reservados a los ricos y famosos como Coco Chanel, Arnold Schwarzenegger o Jim Rogers.

Todo el mundo puede adoptar esta estrategia y configurar la vida según sus propias ideas.

Así lo demuestran innumerables estudios científicos, textos antiguos o modelos famosos. También nos convencimos del poder de los objetivos. Cuando empezamos a poner en práctica las técnicas descritas en este libro, nuestras vidas se transformaron para mejor en muy poco tiempo.

Para convertir el fracaso en éxito, hay que poner fin a las vagas ilusiones y establecer objetivos SMART. En los siguientes 10 capítulos que acompañan su progreso, así como con nuestras instrucciones concretas paso a paso en el capítulo 10, verá rápidamente el éxito. Porque sólo si el feedback de tus esfuerzos es motivador, podrás llevar la dinámica de la meta a buen puerto y no abandonar prematuramente por el camino.

"Lo mejormanera depredecir su propio futuro es usted mismodarle forma".

(Abraham Lincoln y Willy Brandt)

2. por qué tú también deberías marcarte objetivos

El tiempo y la vida son preciosos. Sólo tienes una vida para conseguir todo lo que quieres lograr. Cada día que te dejas llevar por la vida sin un objetivo y un enfoque coherente es como un pequeño desperdicio. Puedes hacer mucho más. Puedes conseguir todo lo que quieras!

Pero mientras sigas dando los mismos pasos por los mismos caminos trillados, es presuntuoso esperar resultados diferentes. Para obtener resultados diferentes, hay que recorrer caminos nuevos, diferentes a los anteriores.

Para ello los objetivos son el factor más importante de todos.

Porque funcionan según la ley de la naturaleza "la mente gobierna la materia". Nos convertimos en lo que pensamos y somos lo que hemos pensado. Nunca se insistirá lo suficiente en este hecho. Aunque esto no es un secreto desde hace mucho tiempo, sólo unos pocos utilizan esta ley para sí mismos.

Los objetivos te ayudan a poner tu mente, y especialmente tu subconsciente, de tu lado. Con objetivos concretos sigues el propósito más profundo y los entusiasmos de tu vida. Los objetivos motivan. Los objetivos dan un sentido verificable a tu vida. Los objetivos pueden hacer desaparecer la depresión y acelerar el desarrollo personal muchas veces. Con los objetivos sólo se puede avanzar o, en el peor de los casos, caer. Sin embargo, sin objetivos, te quedas parado, retrocedes o te quedas atrás.

Los objetivos son el motor número uno del éxito, y el éxito es la madre de la felicidad. Sin embargo, también hay que darle la oportunidad a la felicidad para que funcione del todo.

Los objetivos también liberan pensamientos positivos. Te darán nuevas ideas y elevarán tu nivel de energía y confianza en ti mismo a un nivel insospechado.

Los objetivos son enormemente importantes. Sin objetivos, tu progreso será mil veces más largo que sin ellos. Porque los objetivos te ayudan a tomar decisiones acertadas. Sólo cuando sabes lo que no

quieres hacer, o lo que tienes que hacer, te centras en lo que es realmente importante. La claridad es la eliminación de cosas innecesarias. Cuanto menos te ocupes de lo innecesario, más rápido y más claro conseguirás lo que es realmente importante.

2.1 Objetivos - antes y ahora

Aristóteles ya definió al ser humano como un organismo teleológico. La palabra latina "telos" significa meta. Por lo tanto, el hombre puede ser visto como un organismo que se esfuerza por alcanzar un propósito o una meta. La felicidad no presupone necesariamente la realización de la meta, siempre y cuando se haya sido feliz en el camino.

Existen varios estudios científicos, el más famoso de los cuales es probablemente el realizado en la Universidad de Yale entre 1953 y 1973, sobre el tema de la fijación de objetivos y la realización de los mismos. Afirman claramente que las personas que tienen objetivos viven más tiempo, viven más sanas, tienen una menor tasa de divorcios, son más ricas y más felices.

Los objetivos te ayudan a automotivarte, a decir adiós a la vida de "teleadicto", a desarrollarte más y a vivir tu vida en todas sus facetas. Podemos conseguir cualquier cosa si nos lo proponemos. Un proverbio americano lo resume así:

"La Milla extra nunca está llena".

2.2 Los objetivos facilitan la vida, ¡sobre todo a los perezosos!

Los objetivos hacen la vida más fácil. Cuanto más complicado es, más espacio hay para los errores, las confusiones y las salidas equivocadas; en pocas palabras, para la infelicidad. Pero cuanto más sencillas y claras sean nuestras vidas, más felices serán. Te centrarás en aquellas cosas que son importantes para ti para tener una vida feliz, exitosa y de autorrealización.

Por lo tanto, los objetivos no son necesariamente algo sólo para los laboriosos. Todo lo contrario. Las personas perezosas, en particular, pueden beneficiarse de los objetivos. Aunque muchos piensan que los objetivos aumentan nuestras actividades y esfuerzos, en realidad los disminuyen. Porque los objetivos concretos y claramente definidos le protegen de asumir más de lo que puede gestionar de forma realista.

Sólo vivimos nuestra vida con todo nuestro potencial cuando progresamos. Tenemos que progresar y estar a la altura de nuestro potencial si queremos hacer realidad la variedad de posibilidades que se nos ofrecen. Los objetivos le ayudan a observar exactamente este progreso. Te lanzas a la vía rápida de la vida. Los sentimientos negativos o los pensamientos de no conseguir nada son ahora cosa del pasado.

Si utiliza los métodos de este libro durante al menos 30 días, su vida se transformará. Eso es un hecho. Así que la única pregunta es: ¿lo harás?

"Un objetivo tiene el más grande fuerza motriz en la vida de una persona".

(Viktor Emil Frankl)

3. qué le impide alcanzar sus objetivos

Aunque la psicología de los objetivos no es nueva, sólo un pequeño porcentaje de personas la utiliza con éxito. Esto puede tener dos razones completamente diferentes. O bien no se tienen objetivos, por diversas razones, o se tienen objetivos pero no se consiguen. Para que no cometa estos errores, le presentamos brevemente los distintos aspectos:

3.1 La mayoría de la gente no sabe lo que significa tener objetivos.

Encontrar, establecer y realizar objetivos no se enseña en las escuelas ni en las universidades. Poco a poco, las empresas están empezando a comprender lo valioso que es el establecimiento de objetivos para la motivación de los empleados y lo están poniendo a su alcance. Sin embargo, el tema de la fijación de objetivos apenas está extendido en la sociedad.

Si la gente supiera lo importantes que son los objetivos para la felicidad, el amor y el éxito personal y financiero, ya no se podrían descuidar. Los objetivos son claramente la base de una vida feliz y plena.

Sin embargo, para evitar desvíos y decepciones, hay que aprender a separar los objetivos concretos de los vagos deseos.

3.2 La mayoría de la gente piensa que tener objetivos no es tan importante.

En la sociedad en general, no se entiende por qué los objetivos son tan importantes. Si usted es uno de ellos, este estudio le impresionará aún más:

Mark Mc. Cormack realizó un estudio científico en la Universidad de Harvard entre 1997 y 1989. El estudio se publicó con el nombre de "Lo que no se aprende en la Harvard Business School". Se preguntó a los graduados del programa MBA en 1979:

" ¿Tienes claro y fijos objetivos para su futuro y sus planes para su implementación? "

Las respuestas fueron una verdadera acusación para una universidad de élite. La mayoría, el 84%, dijo que no tenía más objetivos que terminar sus estudios y disfrutar del verano. Al menos el 13% dijo que tenía objetivos. Sin embargo, declararon que no los habían anotado. En otras palabras, tenían objetivos que flotaban en la cabeza de los inteligentes, pero que no estaban más especificados. El 3% restante declaró finalmente que también había escrito sus objetivos.

Cuando se volvió a encuestar al mismo grupo objetivo 10 años después, el resultado fue increíble. Ese 3% que había escrito sus objetivos 10 años antes ganó más que el 97% restante en conjunto.

Así que el simple hecho de que los estudiantes pusieran sus objetivos por escrito les aseguraba una vida mucho mejor que el resto. Mientras que en aquella época sólo se medía el aspecto financiero, hoy, a través de muchos estudios de seguimiento, sabemos que esto también se aplica a la felicidad e incluso a la salud y la edad.

Los objetivos son señales muy importantes y, por tanto, increíblemente importantes.

Así que ten en cuenta que el hecho de que nadie a tu alrededor practique activamente la consecución de objetivos no significa que debas seguir su ejemplo.

3.3 El error de pensar que tenemos objetivos

Hay otro error común que surge directamente del estudio McCormack. El 13% de los estudiantes que pensaban que tenían objetivos pero no los escribieron no estaban mejor al cabo de 10 años que sus compañeros que sólo querían disfrutar del verano.

Está muy extendida la idea errónea de tener objetivos que no son tales. La gente cree que sólo por tener una gran idea de sus objetivos, realmente los tiene. Esta falacia debe llevarles a no alcanzar sus objetivos hasta que los escriban con papel y lápiz, de forma metódica y activa, y los pongan en práctica.

Así pues, si no está logrando sus objetivos, es probable que una o varias de las siguientes situaciones le afecten:

- Has elegido objetivos inapropiados.
- No has escrito tus objetivos.
- Sus objetivos son completamente irreales.
- No tienes un plan de consecución de objetivos.
- No ha determinado y formulado sus objetivos de forma suficientemente concreta y específica.
- No tienes una rutina de objetivos.
- Te faltan las herramientas para alcanzar los objetivos.

3.4 Falta el método de consecución de objetivos

Esto nos lleva a la cuarta forma en la que está garantizado que no conseguirás tus objetivos. Te falta el método. Alcanzar los objetivos es una cuestión de práctica. Para la mayoría de las personas, los objetivos no son más que vagas ilusiones. Por un lado, hay una falta de límites claros y, por otro, una falta de un plan de consecución de objetivos.

Sin embargo, los objetivos sólo son objetivos si están firmemente perfilados y concretados. Sólo entonces podrán medirse y alcanzarse realmente. Por tanto, ser feliz no es un objetivo, sino un vago deseo. En el capítulo 7 encontrará métodos seguros para alcanzar los objetivos.

3.5. la gente tiene miedo al fracaso y al rechazo

Un miedo primario profundo en los humanos es el miedo al fracaso. Es completamente normal e inherente a todos nosotros. Sin embargo, suele ser de poca o ninguna ayuda. El miedo al fracaso reduce tu rendimiento y disminuye tu motivación. Como resultado, sólo se realiza una fracción de todo el potencial.

Todo lo que tienes que hacer aquí es cambiar tu mentalidad.

En lugar de tener miedo al fracaso, puedes empezar a aceptar los llamados problemas como extras positivos y útiles. Utilice los problemas como señales que le muestren el camino de la mejora en lugar de interpretarlos como un fracaso. Date cuenta de que cada "fracaso" te acerca un poco más a tu objetivo.

Esto también se aplica al posible rechazo. Muchos temen exponerse a las críticas y al ridículo si no logran sus objetivos. Pero también hay una solución sencilla para esto:

No le cuentes a nadie tus objetivos.

La presión social puede estimular y paralizar. Dependiendo del tipo de persona que sea, también puede entrar en el carril rápido bajo el radar. Nadie tiene por qué conocer tus objetivos. De todos modos, todo el mundo se fijará en ellos.

4. el método SMART - ¡crea objetivos de alta calidad!

Antes de establecer, definir y poner en práctica sus objetivos concretos, debe familiarizarse con el método SMART. Es una pauta generalmente aceptada para la calidad de sus objetivos. Cuanto mejor adaptes tus objetivos a los factores SMART, más fácil y rápido los alcanzarás - ¡esto se aplica a todos los ámbitos de la vida!

SMART son las siglas de:

#1 específico.

#2 medible.

#3 aceptado.

#4 realista.

#5 programado.

4.1 Los objetivos deben ser específicos

Los objetivos deben ser siempre concretos. Debe ser capaz de definirlos claramente y describirlos con precisión. Si no puedes, no son objetivos sino vagos deseos. Por lo tanto, hay que tener siempre presente la diferencia entre un objetivo y un deseo.

Como apoyo a la especificación y concreción de tus objetivos, te ayudarán las llamadas preguntas W de la escuela primaria:

#1 ¿Qué?

#2 ¿Por qué, por qué, por qué?

#3 ¿Quién, de quién, de quién?

#4 ¿Cómo?

#5 ¿Dónde?

Concreta siempre tus objetivos utilizando estos criterios, que se basan en el método SMART. De este modo, podrá responder metódicamente a todos los aspectos importantes.

4.2 Los objetivos deben ser medibles

Los objetivos deben ser medibles. En realidad, no hace falta decirlo. Porque sólo si puedes comprobar hasta dónde has llegado en el camino de la consecución de tu objetivo, o si ya lo has alcanzado, te das cuenta de tu progreso.

Así que asegúrate de que tanto el camino como el objetivo general son verificables para ti.

4.3 Los objetivos deben ser aceptados

Además, la calidad de tus objetivos viene determinada por su aceptación.

¿Qué significa eso?

Los objetivos deben ser siempre aceptados por los destinatarios. Por lo tanto, sus propios objetivos deben ser aceptados por usted mismo en particular. Sin embargo, dado que a menudo también afectan a su entorno, también debería comprobarlos en este sentido.

Son sus objetivos, para usted y/o para los demás:

4.4 Los objetivos deben ser realistas y pertinentes

La mejor manera de alcanzar los grandes objetivos es abordarlos poco a poco y a través de objetivos más pequeños (parciales). Así pues, si el objetivo es hacerse con la cancillería en un año, ser multimillonario o coronar su relación de ensueño con la creación de todo un equipo de fútbol con sus propios hijos, son objetivos poco realistas. Como no son alcanzables -sobre todo en el plazo fijado- no los conseguirás. Por lo tanto, sus objetivos inicialmente motivadores pronto le desmotivarán.

Esto debe evitarse toda la vida !

Por lo tanto, sus objetivos deben ser siempre posibles. Deben encajar en tu situación vital y también ayudarte personalmente. El momento en el que se produce también juega un papel importante. Establezca plazos realistas y lo suficientemente ajustados como para ejercer la presión necesaria.

4.5 Los goles deben ser cronometrados

Por lo tanto, cada objetivo tiene un plazo claro. Tienes que definir exactamente cuándo quieres haber alcanzado el objetivo.

Al establecer plazos realistas y relativamente ajustados para los pequeños "objetivos de bebé", se garantiza el éxito continuo.

Al dar un plazo a tu objetivo, también creas una sensación de urgencia. En lugar de posponer el objetivo y esperar el momento perfecto -que de todos modos no existe-, empiezas a poner tus objetivos en acción de inmediato.

¿Cómo se encuentran los objetivos?

Cada vez son más las personas que tienen dificultades para encontrar sus verdaderos objetivos. Y esto a pesar de que tenemos más tiempo que nunca para nuestro desarrollo personal. Sin embargo, no es sorprendente. Al fin y al cabo, cada vez son más los supuestos objetivos que nos sugiere la industria publicitaria. Pero rara vez tienen que ver con nuestros verdaderos objetivos.

Con las siguientes estrategias, identificará rápidamente sus objetivos.

5.1 Busca tus éxitos, tus puntos fuertes y tus sueños

Encontrar objetivos siempre tiene que ver con el autoconocimiento. Sólo quien se conoce a sí mismo puede armonizar sus objetivos con su naturaleza.

Hoy somos la suma de nuestro pasado. En este sentido, tiene sentido comenzar la búsqueda de objetivos con una retrospectiva de su propia vida.

Coge un papel y un bolígrafo, crea un lugar de calma y libérate de todas las distracciones durante quince minutos. Entonces, comienza el viaje a tu pasado. Analízelo según los tres puntos de vista siguientes:

#1 Sus éxitos pasados.

#2 Tus puntos fuertes.

#3 Tus sueños.

Anota todo lo que se te ocurra. De este modo, se crea el requisito previo para encontrar los verdaderos objetivos. Puedes utilizar esta lista más adelante para la formulación concreta de los objetivos.

5.2 ¿Qué le gusta? ¿Qué es importante para usted?

Una vez que hayas completado con éxito el primer ejercicio, puedes pasar al segundo. Busca respuestas a las preguntas:

#1 ¿Qué es lo que me gusta?

#2 ¿De qué personas me gusta rodearme?

#3 ¿Qué es realmente importante para mí?

#4 ¿Qué me hace realmente feliz?

Responde con frases completas. Escribe lo que te venga a la cabeza espontáneamente y no lo pienses mucho. Cuanto más rápido y espontáneo seas, más veraces serán tus respuestas.

A continuación, intente ordenar la lista según sus prioridades. De importante a intrascendente. Finalmente, marque los lugares 1 a 3 para cada uno de los 4 ítems. Después de quince minutos, pase al siguiente ejercicio.

5.3 Oriéntese a sus valores - ¡Despierte su visión!

Ahora enumera los valores más importantes para ti. 10 puntos son suficientes. Ordena estos 10 puntos de nuevo de importante a no importante y marca con colores los tres primeros lugares.

Ahora ha creado una base importante para usted y ha sentado una valiosa base para su búsqueda concreta de objetivos.

Antes de empezar a definir objetivos concretos para cada área de tu vida, crea tu visión. Una visión es un estado de sueño "utópico". A partir de los ejercicios 1 a 3, resume en frases concretas y emotivas cuál es tu visión de la vida.

¿Qué haría si pudiera realizar absolutamente todo y no importara ni el dinero ni las limitaciones físicas o de otro tipo?

Formúlese en tiempo presente como si ya lo hubiera conseguido. Límitese a un máximo de 3 frases.

EJEMPLOS: Me hace feliz ayudar a otras personas a descubrir su visión. Mi familia es lo más importante para mí. Me gusta rodearme de gente progresista, ambiciosa y con éxito.

"El ascensor del éxito está fuera de servicio. Las escaleras son siempre utilizables".(Zig Ziglar)

5.4 Las 3 mejores técnicas de creatividad

Antes de entrar en materia, le presentaremos brevemente las tres técnicas de creatividad más eficaces. Te ayudarán a recuperar la concentración si experimentas un bloqueo en el pensamiento, la escritura o la búsqueda de objetivos. El proceso de búsqueda y realización de objetivos se basa en la interacción de la tensión y la relajación.

5.4.1 La meditación en dos puntos

Las mejores técnicas de creatividad son también las supuestamente más sencillas. La meditación es una de ellas.

Por meditación entendemos el estado de irreflexión o desapego de los pensamientos. Para ello, siéntese, cierre los ojos y comience a observar sus pensamientos (a menudo denominados en inglés "monkey mind"). Es importante que no los juzgues ni los interpretes, sino que los veas venir como olas en el mar, los observes y los dejes salir. Sobre todo al principio del ejercicio, es fácil hacerse a la idea de que estás loco. Al fin y al cabo, mantenemos constantemente un diálogo interior -a menudo muy destructivo e inútil- que apenas cuestionamos.

En el segundo paso, puedes empezar a liberarte completamente de los pensamientos. La mejor manera de hacerlo es concentrarse en dos puntos al mismo tiempo. Se ha demostrado que la región del corazón y la región a la anchura de una mano por encima de la cabeza son las más adecuadas para ello. Empieza concentrándote en uno de los dos puntos alternativamente durante unos minutos. En cuanto puedas percibir claramente ambos puntos, cambia tu concentración a ambos puntos simultáneamente.

Mantén este estado durante al menos 5 minutos y estarás repleto de pensamientos completamente nuevos, inspiradores y extraordinarios.

5.4.2 Lluvia de ideas para la reducción de las tarjetas de índice

Con esta técnica de creatividad puedes encontrar una gran variedad de ideas en poco tiempo y reducirlas a lo esencial.

Todo lo que necesitas es un bolígrafo y fichas. También puedes recortar las fichas en papel de desecho. Mide aproximadamente 10 por 7 cm.

Entonces se trata de una cuestión concreta. Poner un temporizador (teléfono móvil) durante 5 minutos para encontrar la respuesta. Dependiendo de la complejidad, puede elegir un plazo más largo. Sin embargo, por razones de concentración, nunca debe superar los 10 minutos.

Anota siempre tus ideas y sugerencias en una ficha.

Cuando se acabe el tiempo, empieza a clasificar los resultados. Asegúrate de que al final te queden un máximo de 7 cartas. Puedes tirar el resto. De hecho, deberías hacerlo, para que estas ideas no sigan rondando tu mente. Después de todo, su evaluación ha demostrado que la respuesta no es muy importante para usted en este momento.

Por último, clasifique sus 7 mejores ideas según su importancia. De este modo, siempre podrá encontrar su objetivo más importante de forma rápida y eficaz.

5.4.3 Dibujarse de forma creativa

No es necesario utilizar el dibujo como técnica de creatividad para encontrar un objetivo concreto. También puede servir simplemente como un ejercicio de fomento de la creatividad. ¿Cómo?

Coges una hoja de papel, un lápiz y te pones a dibujar todo lo que te viene espontáneamente a la cabeza. Pueden ser patrones, personas, números, letras, objetos, formas o cuadros enteros.

Lo único importante es que no pienses en ello, sino que centres tu energía en el aquí y el ahora. De este modo, provocas un flujo, un estado de trabajo en el que estás completamente absorto en tu actividad. ¿Qué se consigue con ello?

- Libera a tu cerebro de patrones de pensamiento fijos.
- Amplías el horizonte y das cabida a ideas y pensamientos inspiradores.

6. definir objetivos para cada área de la vida

Ahora ya puede empezar a buscar su destino. Nos gustaría darle algunas ideas en el camino.

6.1 Piensa en grande

Aunque tus objetivos deben ser siempre realistas, esto no debe impedirte pensar a lo grande y, con el éxito, cada vez más grande. La obsesión, la ambición y los objetivos especialmente elevados son - aunque suene desagradable- más importantes que la diversión.

Sólo con un compromiso total se pueden lograr cosas verdaderamente extraordinarias.

6.2 Establecer objetivos para las 5 áreas principales de la vida

Sus objetivos estarán siempre dentro de las siguientes 5 áreas de la vida. Deben servirte de guía aproximada para que no descuides ningún aspecto de tu vida, te desarrolles plenamente y aproveches todo tu potencial. Además, los distintos ámbitos de la vida se fecundan y fertilizan mutuamente.

Por lo tanto, si crece en el área de las relaciones familiares y sociales, esto también mostrará efectos positivos en las otras áreas.

Por lo tanto, debes establecer objetivos para cada uno de estos pilares de la vida. Cuanto más consigas coordinar los respectivos objetivos y crear así sinergias (un refuerzo y una dinámica mutuos), más claramente se acelerará tu rumbo hacia el éxito y más tiempo atraerás la felicidad y la satisfacción a tu vida. Los 5 pilares de la vida son:

#1 Valores personales, propósito y sentido de la vida.

#2 Mente, cuerpo y salud.

#3 Relaciones familiares y sociales.

El trabajo y el éxito.

#5 Riqueza y dinero.

6.3 Escribe todos los objetivos que se te ocurran.

Ahora es el momento de ir al grano. Ajusta el despertador para que suene cada 10 minutos a partir de ahora. Y hazlo cinco veces. Así que todo el proceso dura una hora como máximo.

Si te apetece, medita brevemente antes y libérate completamente de los pensamientos. A continuación, empieza a escribir tus objetivos para cada una de las 5 áreas de la vida. Tómate 10 minutos por área de vida. Escribe lo más rápido y lo más que puedas y sólo detente cuando se acaben los 10 minutos.

Haz este ejercicio ahora y sólo pasa al siguiente punto cuando hayas completado el ejercicio.

6.4 Reducir el conjunto de objetivos a lo esencial

Enhorabuena. Acabas de dar un gran paso. Ahora probablemente tengas varios papeles escritos por todas partes, rebosantes de objetivos. Habrá objetivos importantes y menos importantes, difíciles y menos difíciles.

Por lo tanto, el siguiente paso es reducir esta lista a los 7 objetivos más importantes por área de la vida. Tómate al menos 5 minutos por área de la vida para este proceso.

Una vez tachados los objetivos menos importantes, vuelve a ordenar los restantes. Ahora de lo fácil de conseguir (#7) a lo difícil de conseguir (#1).

7. dividir los objetivos en subobjetivos

Con la fijación de objetivos, ya has recorrido más de un tercio del camino. Sin embargo, dos tercios están todavía por delante. Por desgracia, no basta con escribir los objetivos en forma de viñetas y clasificarlos por orden de importancia y dificultad. Para una aplicación eficaz, se necesita un plan concreto.

Sin embargo, como llevamos la planificación en la sangre, esto no debería ser especialmente difícil. Recuerda: cuanto mejor y más precisa sea tu planificación, más fácil será motivarte a largo plazo y más específicos, medibles, aceptados, realistas y fáciles de programar serán tus progresos y éxitos.

Puede utilizar una técnica sencilla para reducir de los subobjetivos más grandes a los más pequeños. Simplemente pregúntese: ¿Cuál sería el último gran paso para lograr el objetivo específico? Este último paso describe un subobjetivo al que puede aplicar esta pregunta de nuevo. De este modo, se crea un plan eficaz paso a paso que se apoya en el otro, que ahora sólo tiene que trabajar.

7.1 Sus objetivos a largo plazo (>3 años)

Básicamente, debe dividir sus objetivos en objetivos a largo, medio y corto plazo. Los objetivos a largo plazo tienen un horizonte temporal de más de tres años. Los objetivos a medio plazo necesitan entre uno y tres años. Los objetivos a largo plazo, en particular, pueden ser un reto -de hecho, deberían serlo- siempre que se sea realista. Son los mayores motivadores de todos y te estimulan incluso en los momentos difíciles. Es especialmente importante que tengas confianza en tus objetivos (realistas). Tienes que estar seguro de que eres capaz de alcanzar incluso los objetivos más difíciles. Porque sólo puedes lograr lo que puedes imaginar.

Recuerda, ¡el espíritu manda sobre la materia!

Tus objetivos a largo plazo son prácticamente los que dan sentido a tu vida. En este sentido, deberías proponerte un máximo de dos objetivos principales por área de la vida. Cualquier otra cosa se ha demostrado en muchos estudios que es poco realista e incluso desmotivadora.

Ahora escriba los dos objetivos vitales principales y a largo plazo de cada área. Sólo entonces pase al ejercicio 6.2.

EJEMPLO: Consigues la libertad e independencia financiera. En concreto, acumulas unos ingresos mensuales pasivos de 3.000 euros netos, por ejemplo. Este flujo de ingresos se genera, por ejemplo, a través de valores y de un ingreso secundario en línea.

7.2 Sus objetivos a medio plazo (1-3 años)

a mejor estrategia para alcanzar los objetivos es dividir los grandes objetivos en subobjetivos más pequeños. De este modo, se combina el tirón motivador de los objetivos a largo plazo con las emociones positivas que evoca la consecución de objetivos más pequeños. Esto desencadena un turbo de éxito que hace que incluso los objetivos supuestamente "utópicos" sean realistas.

En el segundo paso, divide tus objetivos a largo plazo -deberían ser 10 (2 por área de la vida)- en objetivos más pequeños a medio plazo. Estos objetivos también pueden ser un reto. Deben estar bien alineados con sus objetivos a largo plazo y trabajar para conseguirlos.

Considere qué pasos finales son necesarios para alcanzar los dos objetivos a largo plazo. Con un horizonte temporal de 1 a 3 años, ¿qué pasos intermedios importantes son necesarios para que sus objetivos a largo plazo sean alcanzables?

Ahora divide los dos objetivos a largo plazo por área de la vida en 6 objetivos a medio plazo. Para cada objetivo a largo plazo no debería haber más de 3 objetivos a medio plazo (SMART).

EJEMPLO: Ha establecido su negocio en línea y lo ha posicionado en el mercado. Con ella genera varios cientos de euros al mes. Además, ha reunido una cartera de valores que también genera varios cientos de euros al mes.

7.3 Sus objetivos a un mes

Una vez fijados los objetivos a medio plazo, divídelos de nuevo. Esta vez los divides en objetivos de un mes. Este proceso consiste sistemáticamente en especificar sus objetivos en partes cada vez más pequeñas y, por lo tanto, hacerlos más concretos. En teoría, también podrías dar el paso intermedio de los objetivos a 6 y 3 meses. Esto tiene sentido porque con el tiempo se crea una cierta curva de aprendizaje. Esto significa que más adelante conseguirás ciertas cosas mucho más rápido de lo que esperarías hoy. En este sentido, los objetivos a 6 meses son definitivamente un medio recomendable para el éxito a largo plazo.

A continuación, determine los objetivos mensuales que debe alcanzar para lograr su objetivo a medio plazo. También en este caso debe fijarse un máximo de tres objetivos de un mes. Por favor, asegúrese de que siguen siendo ambiciosos, pero no demasiado grandes. Recuerda siempre que tus objetivos deben ser SMART para que sean alcanzables.

EJEMPLO: En el primer mes, empiezas con la investigación sobre los ingresos complementarios en línea y varias estrategias de inversión. Condensas la información a los puntos esenciales y te basas en ellos. En el segundo mes, empiezas a investigar el mercado, a analizar la competencia y a buscar ideas para tu negocio online. Para su futura cartera de valores, abre una cuenta de valores con un plan de ahorro y empieza a invertir pequeñas cantidades cada mes, y así sucesivamente.

7.4 Sus objetivos semanales

El penúltimo paso es establecer dos o tres objetivos semanales según los principios SMART. Sobre todo, deben ser realistas y alcanzables. Esta es la única manera de crear una sensación continua de éxito.

EJEMPLO: En la semana 1 lees un libro sobre negocios en línea y tomas notas. En la segunda semana, leerás un libro sobre los fundamentos de la creación de carteras o la negociación de valores. En la semana 3, ves 10 vídeos de YouTube sobre ingresos secundarios en línea y te suscribes al boletín de 5 blogs relacionados con el tema. En la semana 4, verás 10 vídeos de YouTube sobre inversión pasiva y te suscribirás al boletín de noticias en 5 blogs relacionados.

7.5 Sus objetivos diarios

Por último, pero no por ello menos importante, divide todos los objetivos semanales en objetivos diarios. Estos pasos de bebé deben incluir, una vez más, 2 o como máximo 3 pequeños objetivos. Son los objetivos que deben guiar tu HACER diario. De este modo, evitarás la procrastinación y trabajarás en tu dinámica de éxito día a día.

EJEMPLO: El primer día lees los 3 primeros capítulos del primer libro. El segundo día se leen otros 3 capítulos y así sucesivamente.

Antes de comenzar la aplicación, una breve nota. Su plan no es estático. Puede -y debido a la dinámica curva de aprendizaje antes mencionada- cambiar constantemente, ampliar, reducir o dar un nuevo giro. Mientras sus objetivos a corto, medio y largo plazo sigan estando alineados, usted es libre y flexible en el diseño.

"La felicidad consiste en la progresiva aplicación de un ideal digno objetivo".

(Earl Nightingale)

8. cómo alcanzar tus objetivos con mayor facilidad

Con este plan de objetivos, ya puedes empezar a trabajar en tus objetivos día a día. Para ayudarle a hacerlo de forma aún más eficaz, hemos reunido una serie de herramientas importantes y de apoyo para usted.

8.1 Establezca sus objetivos por escrito, a mano.

Tus objetivos deben estar escritos, no en un ordenador, sino a mano. Escribirlos a mano es como un contrato con uno mismo y crea un cierto compromiso. Formule siempre sus objetivos de la manera más precisa (específica) posible y tan realista como sea necesario. Describa sus objetivos con detalle y fórmúlelos como si ya los hubiera alcanzado. De este modo, se utiliza el poder de la sugestión. Evita las afirmaciones generales (y especialmente el subjuntivo) como:

Estos no son objetivos. Los objetivos son siempre SMART - ¡esto es extremadamente importante! Sigue comprobando tus objetivos con los factores SMART para no caer en la trampa de perseguir aspiraciones vagas en lugar de objetivos específicos.

8.2 Escribir una declaración emocional

La consecución de objetivos está directamente relacionada con tu motivación. La motivación, a su vez, está relacionada con la emoción positiva. Mientras no estés entusiasmado con el objetivo, te dificultarás innecesariamente para conseguirlo. Por el contrario, si tienes las emociones positivas de tu lado y persigues tus objetivos a largo, medio y corto plazo (mensuales, semanales y diarios) con entusiasmo, los alcanzarás todos. Y es precisamente este mecanismo el que utilizamos con una declaración emocional.

Escribe una carta. Una carta a ti mismo que contenga todos tus objetivos. Imagina que te envías esta carta a ti mismo día tras día. Formule sus objetivos como si ya los hubiera alcanzado y adórnalos. Describa con todo lujo de detalles qué se siente, qué sabe, qué huele y qué parece haber conseguido ya su objetivo.

EJEMPLO: Hoy, 01 de enero de 2019, miro mis extractos bancarios y veo unos ingresos pasivos de más de 3000 euros al mes (SMART). Me siento completamente libre económicamente y disfruto al máximo de mi independencia. Me tomo todo el tiempo del mundo por las mañanas, disfruto del amanecer, tomo un desayuno extenso y pausado y me complazco en estar rodeada de mis hijos y de mi pareja soñada. Estoy infinitamente agradecido por ello. Huele deliciosamente a café y mi corazón se desborda de felicidad cada día de nuevo. etc.

Esto puede sonar turgente y un poco exagerado, pero a tu subconsciente le encanta. Así que no tengas miedo de escribir con emoción en todas las facetas de tu declaración emocional. Sentirás que te invade una gran alegría y una emocionante plenitud.

Esto es exactamente lo que queremos conseguir

Por lo tanto, escribe esta declaración emocional de nuevo cada día. Dedicar un tiempo cada día a renovar tu declaración emocional y a llenarla con más dinámica de objetivos, felicidad y éxito. Luego léelo en voz alta para ti mismo al menos una vez. Al hacerlo, generarás exactamente las conexiones

emocionales positivas que acelerarán enormemente tu camino. Ya puedes sentir lo que se siente al haber logrado tus objetivos.

Este método transformará tu vida en poco tiempo!

8.3 Empezar siempre la consecución de un objetivo por el más fácil

Para que la dinámica del éxito se convierta en una práctica de éxito, es aconsejable empezar siempre por el objetivo más fácil. Esto se aplica tanto a los objetivos a corto como a largo plazo. Precisamente por eso has ordenado tus objetivos en los pasos anteriores según la prioridad y la dificultad.

Así que empieza cada día con el objetivo más fácil y ve subiendo hasta el más difícil. Lo mismo ocurre con sus objetivos a medio y largo plazo. Esto le mantendrá motivado y le garantizará el éxito.

8.4 Encontrar apoyos y dar a conocer su objetivo

Unir fuerzas con otras personas o grupos también puede ser muy valioso para lograr tus objetivos. Sobre todo si os dais a conocer vuestros objetivos y os apoyáis mutuamente. Esto puede desarrollar una enorme dinámica.

Por ejemplo, si comparte su objetivo de obtener un ingreso secundario en línea con amigos, conocidos o grupos especiales, siempre habrá algunas personas que ya pueden darle una opinión inicial al respecto, ya tienen habilidades especiales en esto o incluso tienen contactos valiosos que están felices de compartir con usted. Este aspecto no se puede sobrevalorar.

¿Crees que no tienes esos contactos?

A continuación, inscríbese en seminarios, grupos de estudio o redes sociales que coincidan con su objetivo. Sólo tienes que ir a los lugares donde puedan estar personas afines o con objetivos similares y seguro que harás preciosos conocidos y amigos.

8.5 Elaborar informes periódicos de progreso (el diario de 5 minutos).

Deberías comprarte un cuaderno de dibujo. En este diario anotas los objetivos que has conseguido y cómo te sientes. No tienes que escribir páginas y páginas de ensayos. Es mucho más importante hacer de la repetición diaria una rutina. Ese es el mayor motor del éxito.

El llamado "diario de 5 minutos" funciona de forma especialmente rápida, sencilla y eficaz. Es una forma probada de producir los máximos resultados con un mínimo de tiempo. Se divide en una sesión de mañana y otra de tarde.

8.5.1 La sesión de la mañana

La sesión de la mañana se divide en tres secciones:

#1 Escribe 3 cosas por las que estás agradecido en tu vida.

#2 Escribe 3 cosas que harían de hoy un gran día (tienen que ser cosas sobre las que tengas control directo. Lo ideal es adaptar esta sección a tus objetivos, por ejemplo, escribir los objetivos diarios).

#3 Escribe una afirmación (1 frase). Suele empezar con "Yo soy..." e idealmente se relaciona con el punto 2. Repite esta afirmación en voz alta 15 veces.

8.5.2 La sesión nocturna

La sesión vespertina es algo más corta y se divide en sólo dos secciones:

#1 Reflexiona sobre el día y escribe 3 cosas extraordinarias que te hayan ocurrido hoy. Pueden ser las cosas más pequeñas. Esto cambiará tus pensamientos en una dirección positiva.

#2 Reflexiona honestamente sobre cómo podrías haber mejorado tu día. Por ejemplo, si no has conseguido un objetivo diario, puedes reflexionar sobre lo que podrías haber hecho de forma diferente para conseguirlo.

Al confirmarte a ti mismo día a día lo que has experimentado y logrado, no sólo aumentas tu motivación, sino que también confirmas tus éxitos. Los haces visibles y los registras por escrito. Se ha confirmado científicamente que este método es una de las mejores formas de motivarse y alcanzar la felicidad personal.

Lleve el diario de 5 minutos durante 30 días y se sentirá abrumado por los resultados.

9. otras herramientas para el éxito

Hay toda una serie de otras herramientas para el éxito y la consecución de objetivos. Han sido probados miles de veces, están científicamente probados y son utilizados por casi todas las personalidades de éxito. Sin embargo, para la mayoría de las personas no parecen desempeñar ningún papel. Entre las mejores herramientas están las afirmaciones y las visualizaciones en particular (de las que hablamos específicamente en nuestros otros eBooks).

9.1 La afirmación

Las afirmaciones son una excelente manera de influir en tu subconsciente y atraerlo a tu lado. Puedes utilizar esta técnica, por ejemplo, si te lees tu declaración emocional en voz alta día tras día y la escribes una y otra vez. El punto 3 de tu diario de 5 minutos también se centra en esto.

9.2 La visualización

Las visualizaciones también hacen uso de la imaginación. Al imaginar el estado objetivo en todas sus facetas y detalles, también generas asociaciones y sentimientos positivos y ya vives el estado objetivo en tu mente.

Independientemente de los métodos que utilices, es importante que establezcas hábitos y rutinas. Hay que utilizarlos todos los días -y queremos decir TODOS los días- para que puedan desplegar todo su poder. Las rutinas son un patrón que distingue a todas las personas con éxito de las que no lo tienen.

10. cómo motivarse

Con suerte, ya ha dado los primeros pasos orientados a la consecución de objetivos y ha logrado sus primeras metas. Sin embargo, de vez en cuando sufrirá contratiempos o tendrá dificultades para motivarse. Lo sabemos muy bien. Y no te preocupes, es completamente normal. Para que no te arrastre ni se resienta tu motivación, puedes utilizar algunos trucos de motivación.

10.1 Comprueba tus informes de progreso para ver lo que ya has conseguido.

En una fase en la que la motivación es difícil o en la que crees que no puedes conseguir nada por el momento, puede ser de gran ayuda rebuscar en tu diario de éxitos. Esto le hará ser consciente de sus éxitos pasados y le mostrará que ya ha recorrido un largo camino.

10.2 Celebrar los éxitos

No cabe duda de que debes recompensarte por alcanzar tus objetivos. El sistema mesolímbico de nuestro cerebro es nuestro centro de recompensa. Produce la sustancia mensajera dopamina, que interviene decisivamente en el desarrollo de sentimientos positivos. Puede y debe utilizar este proceso.

Mientras establece sus objetivos, piense en cómo se recompensará a sí mismo después de alcanzar cada objetivo. Este proceso puede ser adictivo.

EJEMPLO DE OBJETIVO A LARGO PLAZO: En el cuarto año, genero 3.000 euros al mes de forma pasiva. Puedo permitirme un viaje de dos meses alrededor del mundo con toda mi familia.

EJEMPLO DE OBJETIVO A CORTO PLAZO: Leo mi primer libro sobre los ingresos secundarios en línea en una semana y me recompenso yendo al cine con mi pareja.

10.3 Asegúrese de que la consecución de sus objetivos también beneficia a los demás.

La mejor motivación es la intrínseca. Proviene de motivos internos, de tus propios valores y de tu propia actitud ante la vida. Puedes combinarla perfectamente con la llamada motivación altruista asegurándote de que tus objetivos también benefician a otros.

EJEMPLO: Con mi negocio online, ayudo a otras personas a vivir una vida mejor porque mis productos/servicios resuelven sus problemas. Mis clientes obtienen un valioso valor añadido que les ahorra un valioso tiempo en sus vidas.

10.4 La regla de los 3 segundos

La regla de los 3 segundos se centra en el problema del cine de cabeza. El cine en la cabeza es la corriente de pensamientos desencadenada por una idea o una sugerencia. En nuestro caso, un objetivo concreto. Los estudios han demostrado que el cine en la cabeza comienza después de unos 3 segundos.

Tomemos el ejemplo de leer un libro en la primera semana, o de leer los 3 primeros capítulos del libro hoy. Seguro que se te ocurren muchas excusas ad hoc para que esto no sea posible precisamente hoy. Atención: ¡El cine mental intenta engañarte!

Puedes apagar el cine de la cabeza, la corriente de pensamientos negativos, actuando en los primeros 3 segundos. Es decir, antes de que empiece el cine mental. Porque una vez que has empezado con lo que te has propuesto hacer, has elevado enormemente el umbral de inhibición para volver a abandonar esta actividad.

EJEMPLO: Has decidido leer a las 19:30 horas. Entonces, coge un libro a las 19:30, antes de que pienses que tienes que ver las noticias, pasar la aspiradora o hacer alguna compra rápida.

10.5 La "regla de los 5 minutos"

La regla de los 5 minutos utiliza mecanismos similares en tu cerebro. Esta sencilla técnica también tiene el poder de convertir la falta de motivación en actividad.

Si te falta motivación en este momento, decídate a dedicar al menos 5 minutos a tu objetivo, ahora mismo. Lo bueno de esto es que después de 5 minutos, ya habrás superado a tu cabrón interior hasta tal punto que ya no abandonarás la actividad.

Con la regla de "sólo 5 minutos", 5 minutos se convierten rápidamente en 30 o 60 minutos. Esto motiva y produce resultados impresionantes.

11. cómo reducir las distracciones

Por muy motivado que estés, probablemente también tengas el problema de estar constantemente distraído. Especialmente cuando quieres trabajar en tus objetivos o justo antes de empezar. De alguna manera, las supuestas distracciones cortas siempre se interponen en el camino y acaban comiendo un montón de tiempo precioso. Intenta evitar las distracciones en la medida de lo posible o desterrarlas por completo de tu vida. De este modo, podrás centrarte en el éxito:

#1 Reducir el consumo de televisión (¡lo mejor es regalar el televisor!).

#2 Reduzca su consumo de Internet (establezca horarios fijos de navegación o metas fijas de investigación).

#3 ¡Comprueba tus correos electrónicos y Facebook no más de dos veces al día!

#4 Utiliza tu smartphone de forma inteligente (por ejemplo, utiliza aplicaciones útiles para tus objetivos).

#5 Evita o elimina los juegos de móvil inútiles.

#6 Ir menos de compras.

#7 Cuando salgas, haz contactos directos que puedan ayudarte a conseguir tus objetivos.

#8 Cuando comes, comes. Cuando se trabaja, se trabaja.

#9 Reducir los mensajes.

#10 Evita las cosas que bajan tu nivel de energía (alcohol, fiestas, fumar, etc.).

#11 Acuéstate temprano y levántate temprano.

#12 No veas la televisión antes de dormirte, pero practica el silencio.

12. alcanzar el objetivo en 11 pasos finales

Ahora puedes dedicarte por completo a la realización de tus objetivos y a la vida de tus sueños. Deberá marcar los siguientes pasos uno tras otro, utilizando siempre el método SMART:

#1 Establece objetivos para las 5 áreas principales de la vida y asegúrate de que tus objetivos también son útiles para los demás.

#2 Escriba todos los objetivos que se le ocurran y redúzcalos a los más importantes. Luego, priorícelos.

#3 Piensa siempre en el último paso para alcanzar el objetivo general y conviértelo en un subobjetivo.

#4 Establece un máximo de dos objetivos a largo plazo por área de la vida (>3 años).

#5 Derivar un máximo de tres objetivos a medio plazo por área de la vida (1-3 años).

#6 Desglosa tus objetivos a medio plazo en objetivos a 6 meses, 3 meses, 1 mes y semanales.

#7 Divida los objetivos semanales en 2 o un máximo de 3 objetivos diarios.

#8 Establece siempre tus objetivos por escrito. Sé lo más concreto y realista posible y empieza siempre por el objetivo más fácil.

#9 Crea hábitos, documenta tus éxitos y escribe tu declaración emocional cada día.

#10 Busca compañeros de campaña y da a conocer tu objetivo.

#11 Utiliza afirmaciones y visualizaciones, reduce gradualmente las distracciones y recompénsate por tus éxitos.

13. CAPÍTULO EXTRA

De nuestro libro "El efecto felicidad".

¿Sabes lo que quieres conseguir en tu vida? ¿Tiene objetivos concretos? En caso afirmativo, ¿qué aspecto tienen? Si no, ¿piensa en ellos? Si no, ¿por qué?

Responder a estas preguntas es fundamental para poder aplicar el efecto felicidad. No tiene sentido perseguir algo -la felicidad- si no tenemos claro hacia dónde queremos navegar o qué isla es nuestra isla perfecta de la felicidad. Esta isla debería ser idealmente, aunque vivamos en ella solos, un lugar de felicidad perpetua para nosotros y proporcionarnos una profunda felicidad ininterrumpida. Para ello, primero debemos definir la felicidad para nosotros mismos, porque cada persona la ve y la siente de forma diferente.

La felicidad puede consistir en utilizar al máximo nuestras capacidades y hacerlas fructificar. Otras personas ven la felicidad en la familia o en la salud. En cambio, la salud y la infelicidad continua son incompatibles. La felicidad consiste en la autorrealización. La autorrealización es cuando expresamos y vivimos lo que sentimos en nuestro interior que somos. Sólo cuando definimos las áreas de la vida y formulamos los objetivos que queremos cambiar o alcanzar, el resultado ideal para nosotros está al alcance de la mano.

Para llegar al fondo de este misterio, es aconsejable elaborar un plan de vida. Es totalmente incomprensible que en la escuela no se enseñen cosas esenciales para la felicidad en la vida. El plan de vida es prácticamente la base y la guía de orientación para una vida feliz, exitosa y con sentido. Si tenemos claros nuestros objetivos, nos resulta fácil navegar por el océano de la vida: podemos darle forma activamente. Si lo ignoramos, nos dejamos llevar por las olas y el viento sin dirección ni motivación, entonces sólo somos espectadores pasivos.

"Hayno viento favorablepara el que nosabe en quédirección que quiere navegar".

(Guillermo de Orange-Nassau)

13.1 Paso I

Anota:

Al crear un plan de vida, podemos darnos cuenta de muchas cosas. Podríamos darnos cuenta de que nuestro trabajo actual no tiene nada que ver con nuestros objetivos vitales ni con nuestro sentido personal y más profundo de la vida. Del mismo modo, es posible que de repente nos demos cuenta de qué es lo que realmente estamos buscando. En la India, esta capacidad o actividad se conoce como "Dharma". Es el talento que cada uno de nosotros posee de forma individual y única. Explorar este talento y utilizarlo como actividad en la vida cotidiana (es decir, como profesión o vocación) no sólo aporta felicidad, sino que también genera automáticamente prosperidad. Una vez que la hayamos encontrado, deberíamos ver esto como una gran recompensa y un incentivo para utilizarla en beneficio de los demás. Pero si aún no has encontrado este "dharma", ¡todavía puedes encontrarlo!

Una buena manera de empezar es responder a algunas preguntas básicas. Toma una hoja de papel y al menos 5 minutos por pregunta. Anota las respuestas, es la única manera de dar peso a tus palabras y ya estás trabajando activamente en tu felicidad. Escucha a tu corazón cuando respondas y deja tu mente al margen. Tu mente seguirá tratando de influir en ti. Como un hábil vendedor, hará todo lo posible para venderle sus objetivos como propios. Pero estos objetivos, moldeados por la sociedad, no suelen ser lo que anhelamos de corazón. Tu corazón nunca miente. Tiene una sabiduría intuitiva muy superior al "logos". No importa si es factible o parece infinitamente lejano en este momento, póngalo por escrito. Por el contrario, cuanto más grandes y poco realistas parezcan tus objetivos, mejor serán. Piensa siempre más allá de lo que puedas pensar o parezca realista. Atrévete a tener grandes objetivos. Este es uno de los mejores entrenadores de motivación gratuitos del planeta. Pronto se sorprenderá de lo que se produce. Comencemos.

- ¿Qué significa algo para mí?
- ¿Qué me da placer?
- ¿Qué quiero experimentar en la vida?
- ¿Cómo quiero crecer?
- ¿Cómo quiero contribuir?

- ¿Cuándo fui feliz con qué actividad?
- ¿Cuáles son mis puntos fuertes y dónde están mis puntos débiles?
- ¿Cómo quiero que haya sido mi vida cuando tenga 90 años?

Las respuestas te llevarán al camino de tus pasiones. Estos están estrechamente relacionados con sus verdaderos puntos fuertes. Lleva este papel contigo durante una semana y, en cuanto tengas una intuición, anótala inmediatamente, ¡de lo contrario la olvidarás después! La intuición nos da pistas muy importantes sobre los deseos subconscientes y los anhelos profundos. Tómatelos en serio. A continuación, basándose en estas respuestas, tómese una tarde y elabore su plan de vida personal. Dibuja cada área de tu vida hasta el más mínimo detalle. Cuanto más exactamente sepas lo que quieres, más decididamente podrás actuar. Entrégate a tu imaginación, llena el plano de colores y describe tu vida soñada con palabras en el papel. Pinta tu vida en todas sus facetas con el mayor detalle posible.

La formulación de sus objetivos debe hacerse por escrito. Sólo lo que hayas escrito una vez penetrará en tu subconsciente. De lo contrario, seguirán siendo fantasmas en tu cabeza que sólo te confundirán más.

En este ejercicio, es esencial que te aisles de las influencias externas y sólo te ocupes de ti mismo. Esto puede ser una experiencia muy difícil para algunas personas, porque muy pocas se toman realmente tiempo para sí mismas. Algunos pueden notar en su búsqueda que la vida que llevan actualmente no tiene nada que ver con la vida que realmente se desea. Entonces ya hemos encontrado un primer punto de partida importante para iniciar un cambio en nuestras vidas.

Con este ejercicio, creas una imagen de tus objetivos y tu verdadero propósito en este mundo y también generas objetivos deseables para el futuro. Sólo cuando tengas claros tus objetivos finales podrás realizar los cambios de rumbo adecuados durante tu vida. También le facilitará mucho la planificación del resto de su vida y el establecimiento del rumbo hacia la felicidad. Te darás cuenta de la sensación de alivio y entusiasmo que supone saber por fin hacia dónde quieres navegar.

13.2 Paso II

Concretar y priorizar:

Una vez que hayas formulado tu vida soñada, ocúpate de tus actividades diarias actuales y de tu lista de tareas pendientes. A continuación, priorice esta lista según el principio ABCDE.

A significa "vamos" (actuar - cosas que hay que hacer), B significa "condicional" (deberías hacer esto, pero puede esperar), C significa ".cool" (estar hecho para cuando hayamos tachado todas las A y B), D significa "delegar" (pasar a terceros) y E significa "eliminar", ¡deshazte de ello!

Esto creará una estructura clara en tu mente y en el papel de lo que realmente quieres. Ahora puedes añadir a esta lista las actividades que son importantes para lograr la vida de tus sueños. También puede condensar esta lista una y otra vez utilizando el principio ABCDE. Esto es inmensamente importante, porque más tarde se trata de gastar los pensamientos y sentimientos en exactamente esto. La ecuación es muy sencilla:

Una vez que has encontrado los "objetivos de tu corazón", la motivación para ponerlos en práctica surge de forma natural. Esta llamada motivación intrínseca significa que puedes perseguir y realizar objetivos sin esfuerzo y desde dentro. Si persigues una actividad que corresponde a tu motivación intrínseca (o a tu dharma), podrás hacerla con gusto, con devoción, con amor y sin síntomas de fatiga los 365 días del año.

Este es uno de los principales secretos de los empresarios de éxito y la razón por la que pueden trabajar toda la noche sin sentirse agotados (porque están "creando" en el sentido de su dharma).

13.3 Paso III

Tiempoestructura:

Una vez que conocemos nuestros objetivos, los hemos definido, escrito y priorizado, damos el siguiente paso, estructurándolos en términos de tiempo. Para ello, ha resultado útil formular objetivos intermedios (por ejemplo, objetivos de un mes). Estos objetivos intermedios son mucho más fáciles de alcanzar y pueden dividirse prácticamente en otros pasos intermedios. Ordene sus objetivos intermedios cronológicamente.

"¿Qué tienes que hacer primero para llegar a la ¿te das cuenta?"

Ahora viene el truco y el procedimiento que te permitirá trabajar sin cesar en tu

Trabaja para conseguir tus objetivos. Haz un plan y anota lo que tienes que hacer cada día para conseguir el objetivo intermedio 1 (si lo has conseguido, el objetivo intermedio 2, etc.). Dedica al menos una hora diaria a estas tareas (no deberían ser más de 3 al día). Lo ideal es que los horarios sean los mismos día tras día. Marca la tarea cuando la hayas completado.

Esto desencadena una sensación de felicidad en tu cerebro a través de la liberación de neurotransmisores y crea rutinas. Como se explicará más adelante, son un elemento central para alcanzar objetivos y vivir felizmente. No digas a estas alturas que no tienes tiempo para esto.

Si el día es muy ajetreado, no hay más remedio que levantarse una hora antes por la mañana, por ejemplo, o dedicar nuestro tiempo a la felicidad en lugar de a la televisión por la noche. Tómate tu tiempo, sin excusas. La falta de tiempo no es más que una falta de organización y de prioridades. Los que establecen correctamente las prioridades no experimentarán falta de tiempo, sino que, por el contrario, ganarán tiempo. La eficiencia aumenta siempre que nos concentremos en esta única actividad que es importante en ese momento. Dedica al menos una hora al día a tus objetivos y, por tanto, a ti mismo. Todos los días. Los 365 días del año. No creerás lo que puedes lograr y lo productivo que serás. Considera cada día como una nueva oportunidad para dar un paso en la dirección correcta.

13.4 Paso IV

Recompénsate a **ti mismo**:

Cuando alcances tus objetivos intermedios semanales/mensuales/anuales, debes recompensarte. Puede tratarse de un concierto, unas vacaciones, una comida de 5 platos, algo similar o algo completamente diferente. Cuanto más inusual sea, mejor. Las recompensas nos estimulan y hacen que nuestro centro de recompensa en el cerebro libere mensajeros de felicidad.

Así condicionamos nuestro cerebro. Es muy similar con las mascotas, premiándolas para que pongan sus montones en la naturaleza y no en la casa. Aunque la base teórica (por ejemplo, la planificación y la organización) es importante, al final no se conseguirá ningún resultado si no se pasa a la acción. Este libro, por ejemplo, se escribió durante muchos viajes en tren y autobús y durante las vacaciones, y sólo porque hemos trabajado en él continuamente, día tras día. La rutina es, en última instancia, el motor de nuestras acciones.

Así que conviértelos en tus amigos y ayudantes.

14 Conclusión

Los objetivos son indispensables para una vida feliz, exitosa y plena. Son el combustible que te hace avanzar y no quedarte parado o incluso retroceder.

Sin embargo, tendrás contratiempos en el camino. Eso es normal e incluso forma parte del proceso. Sin embargo, no los considere como contratiempos, sino como retroalimentación. Porque los tropiezos son la mejor manera de conseguir un resultado óptimo.

Los objetivos concretos tienen algunas ventajas significativas sobre los deseos vagos.

#1 Llamam la atención.

#2 Te estimulan.

#3 Te motivan a abrir nuevos caminos.

#4 Concentran tu energía y tu atención.

Con nuestro plan de 11 pasos puedes conseguir realmente cualquier objetivo. Siempre es importante que tus objetivos sean SMART. Específicos, medibles, aceptados, realistas y programados. Sólo entonces son realmente objetivos concretos y alcanzables.

Si un objetivo cumple estos cinco factores SMART, lo más importante es ponerlo en práctica a diario. Al dividir los objetivos a largo plazo con un horizonte temporal de más de 3 años en pequeños pasos de bebé -objetivos diarios-, incluso los objetivos muy grandes se vuelven de repente realistas.

Con la ayuda de nuestras técnicas de creatividad y métodos de motivación, conseguirás fácilmente los primeros progresos notables en pocos días o semanas. Una vez inmerso en este ciclo de éxito, la consecución de los objetivos adquirirá una dinámica inimaginable.

Los deseos que antes parecían utópicos se convierten en objetivos alcanzables.

Recuerda siempre: el éxito se basa en los objetivos, todo lo demás viene por sí solo.

"Todo ser humano tiene un potencial que pertenece a un océano que nunca navegan, navegó, un continente no explorado, un universo de posibilidades que sólo esperan para ser aprovechada y explotada. que se utilizará para lograr".

(Brian Tracy)