



COMO FIJAR Y ALCANZAR TUS METAS

Todas las realizaciones materiales e inmateriales, impulsadas por ti, tienen dos fases en su creación: primero en la mente, luego se desarrollan y materializan.

Mientras la "idea", sueño o meta está en tu mente, responde a una potencialidad, una posibilidad entre miles que has elegido. Es un estado de creación previo. La materialización supone un cambio, una transformación, una acción.

"Pensar en cambiar no es cambiar es.... Pensar"

Te pones en movimiento para actuar y cambiar las cosas. Marcar tu plan de acción y comprometerte al 100% con él te garantiza un impulso, una metodología, un programa para que tu atención se mantenga enfocada.

El enfoque es la clave para centrar tu atención en lo que anhelas se manifieste en tu vida. Si no tienes metas, alguien las hará por ti: las multinacionales, los intereses privados y públicos, tu entorno, tus relaciones...

Sigue estos pasos y ganarás en posibilidad de alcanzar tus metas:

- 1) Define cuales son tus valores: ¿Por qué principios se rige tu vida? ¿Que es lo que verdaderamente te importa? ¿Que valores hay detrás de tus acciones?
- 2) ¿Qué es exactamente lo que deseas? Define con todo lujo de detalles lo que deseas en tu vida personal o profesional. ¿Cómo te ves dentro de cinco años? ¿Y de 2 años? ¿Y en 2015? ¿Qué te gustaría haber logrado en el ámbito de tu profesión?
- 3) Conecta con la emoción más profunda que reside en estos sueños, deseos o metas. ¿Qué sientes? ¿Cómo vives? ¿Con quien te relacionas? ¿Cuál es tu pasión? ¿Qué cosas haces de forma fluida, alegre, sin cansarte?
- 4) Escribe afirmaciones positivas, en presente, con lenguaje poderoso y descriptivo, y asegúrate de leerlas varias veces al día, en especial al comienzo y al final del día (Para reforzar el enfoque)
- 5) Define tus razones para lograr estas metas, deben ser poderosas. Siempre que tengas dudas si una meta u objetivo es correcta para ti, pregúntate tu "para que"
- 6) Escribe tus metas, si no están escritas, se pueden difuminar en la mente. Describe que acciones vas a desarrollar, que apoyos necesitas, que formación requieres, qué cambio de actitudes te es necesario, qué prioridades tienes.
- 7) Crea metas intermedias para tus objetivos, como logros parciales en el camino.
- 8) Fija una fecha límite para tus metas. ¿Cuándo?

Rosa Estañ Homs

Mentora&Coach Profesional y Financiero

www.rosaestan.com * hola@rosaestan.com

Te ayudo a impulsarte profesionalmente para que logres
+Satisfacción + Éxito + Resultados



- 9) Comparte tus metas con gente que te apoye y entienda, que te valore y estimule. Únete a alguien que tiene la misma meta que tú, para trabajar y apoyarnos mutuamente. Busca a personas que te puedan aconsejar e impulsar en el camino.

- 10) Celebra tus logros, por muy pequeños que parezcan. Define con anterioridad cuál será tu recompensa por alcanzar tu meta grande o las intermedias. Estas pequeñas celebraciones te mantendrán motivado.

"Piensa en grande, actúa en pequeño"

Rosa Estañ

Rosa Estañ Homs

Mentora&Coach Profesional y Financiero

www.rosaestan.com * hola@rosaestan.com

Te ayudo a impulsarte profesionalmente para que logres

+Satisfacción + Éxito + Resultados