

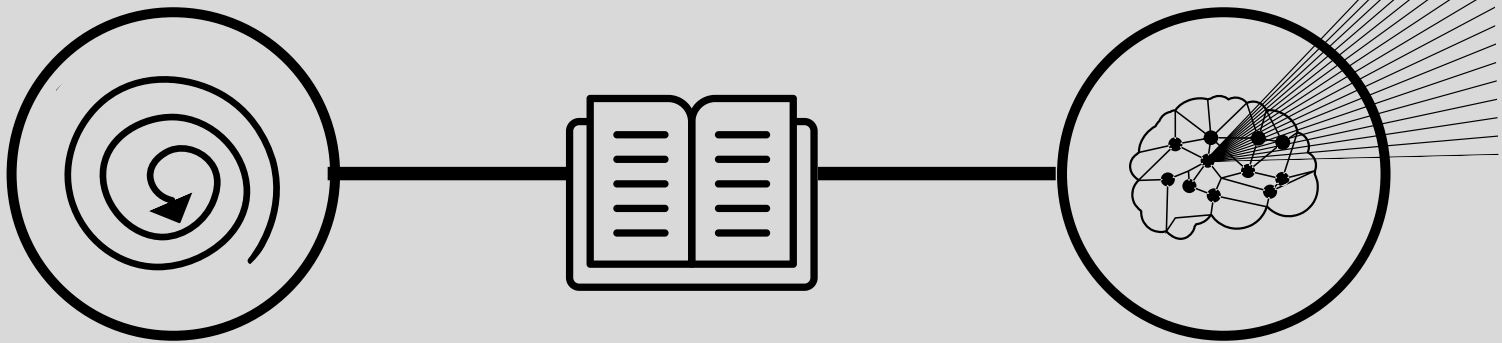


— Guía
Estratégica

EL PODER DE LAS METAS

By Eduardo Pineda

— Guia
Estratégica



DE LA CONFUSIÓN A LA CLARIDAD MENTAL



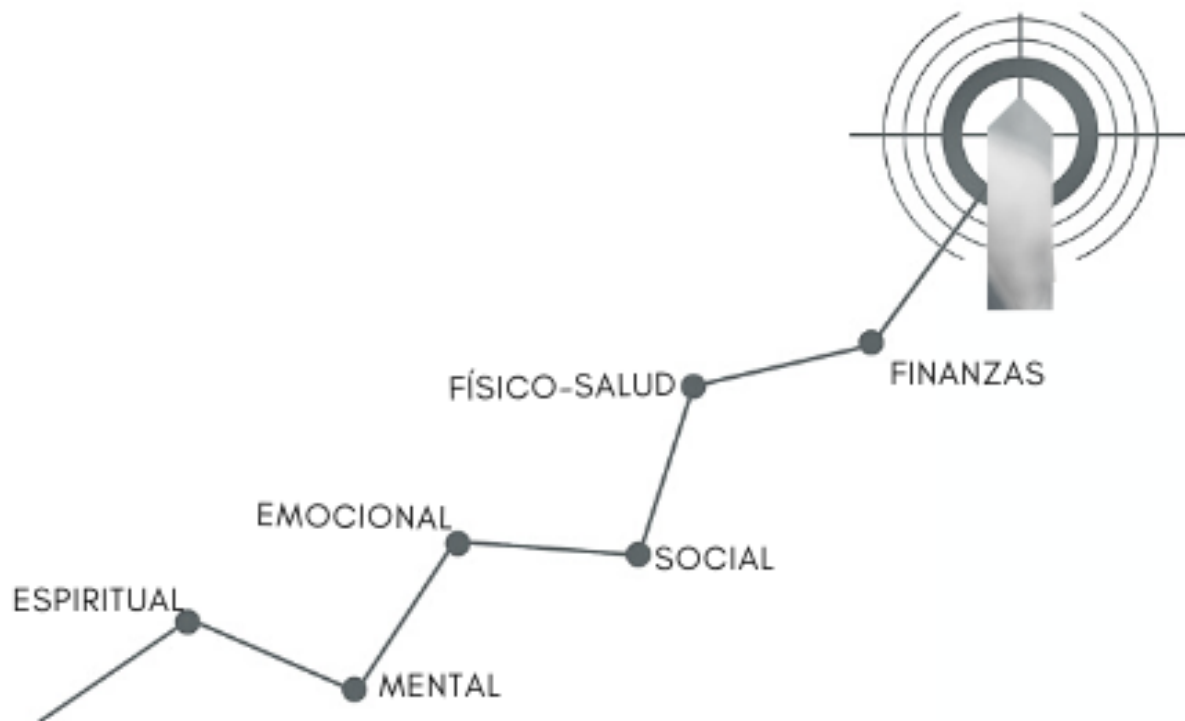
★ — Guia
Estratégica

Logra todo lo que te propongas
en lo personal y en lo profesional
en el menor tiempo posible.

**ALTA PRODUCTIVIDAD
VS
BAJO RENDIMIENTO**

Establece Metas

El Proceso



**ÁREAS DE
MAYOR
PRIORIDAD**

ÍNDICE

02	INDICE
03	BIENVENIDA
04	INTRODUCCIÓN
05	INSTRUCCIONES
06	BENEFICIOS Y OBJETIVO
07	COMPROMISO
08-09	EL PODER DE LAS METAS
10	EL PRINCIPAL OBSTACULO
11	DECIDE LO QUE QUIERES
12	HAZ DOS LISTAS
13-15	EL PASO A PASO
16	PLAN DE ACCIÓN
17	INDICE
18	BIENVENIDA
19	INTRODUCCIÓN
20	TU FRASE
21	CONCLUSIÓN

Bienvenida,

Este guía fue escrita sólo con el fin de inspirarte a dar el paso más pequeño que puedas dar, pero que será el primero en un camino lleno de posibilidades en el cual tu eres la pieza clave.

Pues estoy seguro que dentro de ti existe un ser extraordinario con un gran potencial lleno de talentos, dones y cualidades.

Que no está en esta tierra por error o por casualidad. Si no que estas aquí para impactar a la mayor cantidad de personas posibles, porque eres de gran valor para la sociedad y para esta generación.

**NO NECESITAS MÁS TIEMPO,
SINO MENOS DISTRACCIONES.**

Introducción

Establecer tus metas es convertir los deseos y los sueños en una realidad.

Lo ideal es que tu plan cuente con un equilibrio entre las cosas importantes de la vida y las de mayor prioridad. En esta guía abordaremos el tema sobre la importancia y el proceso para establecer metas y llevar a cabo un plan de acción.

A continuación encontrarás información muy valiosa que te ayudará a pasar de las buenas intenciones y los buenos deseos a la acción.

Lo más importante es que llegues a un acuerdo contigo mismo en cuanto a lo que realmente quieres, y que asumas el compromiso y la autodisciplina para cumplir con tus metas.



**LAS METAS DEBEN SER:
ESPECÍFICAS,
DETALLADAS
Y MEDIBLES.**

Instrucciones

COMO USAR ESTA GUIA:

A continuación encontrarás una serie de ejercicios que te ayudarán a tener un punto de partida. No te preocupes por hacer ninguna investigación a la hora de contestar esta guía, solo trata de establecer de la forma más genuina tus metas para determinar dónde estás y dónde quieres llegar.

Necesitarás una libreta profesional nueva y un bolígrafo, que solo usarás para esta actividad. En esta libreta escribirás tus metas a mano, lo importante es la conexión neuronal que se genera al momento de pensar en tus metas y escribirlas.

Dedícale tiempo suficiente y busca estar en un lugar donde puedas reflexionar, meditar, analizar y escribir cada meta.

Hasta donde sea posible mientras estés trabajando en este manual mantente alejado de distracciones,(tv, celular computadora, trabajo, etc.)

Es importante resaltar que este manual solo es la introducción a un universo de enormes posibilidades donde tu tienes el papel principal y el control.

**ESCRIBE
TUS METAS
MANUALMENTE.**



Beneficios

Objetivo

A través de esta guía aprenderás el sistema paso a paso para establecer tus metas de mayor prioridad. Con el objetivo que puedas administrar mejor tu tiempo y tus recursos a fin de que te conviertas en una persona altamente productiva.

Con el tiempo y la autodisciplina entenderás la importancia de tener y accionar metas definidas y específicas, porque podrás ver con claridad las ventajas que esto aporta a tu vida, a tu trabajo, a tu familia, a tu negocio y a tu emprendimiento.

Al aplicar los conocimientos y las técnicas recibidas en esta guía para crear y ejecutar conscientemente tus metas podrás evaluar los beneficios y el impacto que dejarás a tu familia y a tu sociedad.

Una vez adquieras y domines las herramientas de esta guía, podrás repetir y practicar el proceso en todas las áreas de tu vida y podrás aplicarlo cuantas veces sea necesario.

**ENFÓCATE EN
RESULTADOS
NO EN
ACTIVIDADES.**

Compromiso

Primeramente haz el compromiso contigo mismo porque se trata de ti, de tus metas, de tu propósito y de tu visión. Si no inviertes en ti, entonces no podrás ayudar a lo demás, porque no puedes dar lo que no tienes.

Haz el compromiso de tomar acción ahora, organiza tu agenda, diseña estrategias y compromete a tener una cita contigo por una hora todos los días de cada semana, de cada mes durante todo el año, para planear y ejecutar tus metas y aunque tal vez pienses que no tienes tiempo y probablemente sea cierto, solo hazlo.

Si estas verdaderamente interesado en tu éxito personal, si quieres ser alguien eficaz, eficiente y sobresaliente entonces administra mejor tu tiempo y tu energía, levántate más temprano, duérmete una hora más tarde, araña tiempo de la hora de comida, deshazte de actividades y personas que te roben tiempo y no sumen valor a tu vida.

Haz lo necesario, hazlo por ti porque tu eres la persona más importante de tu vida, si no la haces, entonces tendrás que prepararte para abandonar tus sueños y la felicidad de vivir una vida con proposito.

**LA VIDA PREMIA
LAS ACCIONES,
NO LAS INTENCIONES.**

El poder de las metas

El plan de acción debe comenzar por definir las metas u objetivos que se pretenden cumplir, estas metas pueden abarcar distintas áreas de la vida como la profesional, la personal o la espiritual.

Las metas sin plazos concretos, generalmente, no se cumplen. Al definir el tiempo, es preciso que seas realista para que la meta pueda ser alcanzada.

Ciertamente todo está directamente relacionado a tener metas claras y definidas. Algunos tenemos metas y otros no, la gente que tiene metas tiene las mayores probabilidades de tener éxito en todo lo que emprenda.

**SI NO TRABAJAS EN TUS
METAS, ENTONCES
TRABAJARÁS EN LAS
METAS DE ALGUIEN MÁS.**

El poder de las metas

Está comprobado que una persona con metas precisas y claras siempre logrará éxito en todo lo que emprenda, porque no deja nada a la suerte ni las circunstancias.

La persona que tiene metas claras y definidas y que sabe hacia dónde va, seguramente va a lograrlo y en su mente habrá pensamientos de claridad, de confianza y de certeza. Por otra parte, la persona que no tiene metas claras y definidas y que no sabe hacia dónde va tendrá pensamientos de confusión y ansiedad, temor y preocupación y al final terminará convirtiéndose en aquello en lo que piensa!

Entender la importancia de priorizar nos ayudará a lograr nuestra metas y cumplir nuestros sueños porque priorizar es la clave para ser efectivos en la toma de decisiones, recuerda que hoy en día somos la suma total de nuestras decisiones y lo más significativo es que también sabrás la vida que tendrás en el futuro por las decisiones que estás tomando el día de hoy

**EL PROBLEMA NO ES
LOGRAR LA META,
EL PROBLEMA ES NO
ESTABLECER LA META.**

El principal obstáculo

La Procrastinación:

La procrastinación es el acto de retrasar o incluso posponer una o más tareas. Es un mal hábito que te impide seguir adelante con lo que te propusiste y planificaste.

La persona que procrastina siempre está posponiendo una tarea y aplazando el alcance de las metas establecidas.

Es común, entre las personas que procrastinan, el miedo al fracaso, al éxito o a las críticas. Esto hace que se eximan de obligaciones para que puedan permanecer en su zona de confort.

En general, los efectos comienzan a sentirse en la vida personal. Cuando la procrastinación se convierte en un problema crónico, desencadena el estrés, la desmotivación, la falta de confianza y ese constante sentimiento de culpabilidad debido a una mala gestión del tiempo.

**LA ACCIÓN ES EL PUENTE
ENTRE TUS DESEOS Y TUS
RESULTADOS.**

Decide lo que quieres

Para poder establecer tus metas es importante que determines que quieres y que no quieres en tu vida, de otro modo podría ser que la improvisación.

Esto te va a dar claridad y enfoque a la hora de tomar decisiones, pero sobre todo cuando comiences a establecer tus metas. También te permitirá dirigir y aplicar eficazmente recursos, tiempo, energía y esfuerzo hacia las cosas que si quieres lograr y tener.

Decida qué quiere y empiece con sus metas generales y luego pase a otras más específicas.

Hágase algunas preguntas

- 1.¿Cuáles son sus metas más importantes profesionales?
- 2.¿Cuáles son sus metas económicas más importantes?
- 3.¿Cuáles son sus metas más importantes familiares?
- 4.¿Cuáles son sus metas más importantes para su salud?

**SIN OBJETIVOS NO HAY
CRECIMIENTO,
SIN CLARIDAD NO HAY
DIRECCIÓN.**

Haz dos listas

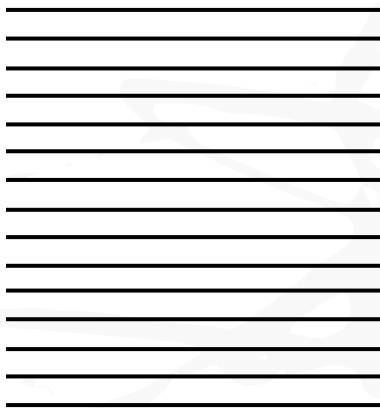
Ejercicio:

En tu libreta haz dos listas con todas tu metas, en la lista 1 escribirás de las de mayor importancia, es decir aquellas que tendrán un inmediato y mayor impacto en tu vida y en la vida de los demás.

En la lista 2 escribe las de menor importancia, es decir aquellas que no son importantes y que pueden esperar.

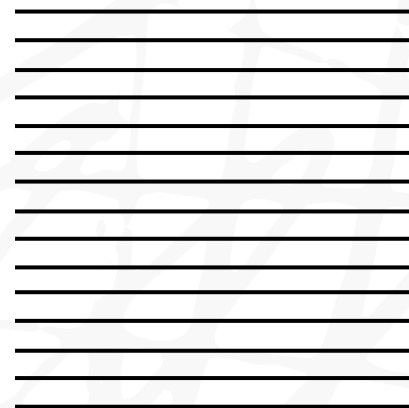
LISTA 1

IMPORTANTE



LISTA 2

NO IMPORTANTE



**LA META ES EL SISTEMA
QUE ME LLEVARA AL ÉXITO
CONSTANTE.**

El paso a paso

COMO CREAR UNA META Y PLAN DE ACCIÓN.

No es ningún secreto que para ser exitosos en la vida, es necesario tener metas, ideas y un plan de acción.

Por lo tanto, si has decidido cambiar el hábito de procrastinar, entonces quiere decir que ya comenzaste a escribir tus metas en orden de importancia, y te estas tomando el tiempo para pensar de forma creativa y las ideas han comenzado a llegar, entonces ahora es tiempo de hacer un plan de acción.

EJEMPLO:

Si ya tienes la metas y ya están llegando las ideas y no tienes un plan de acción entonces eres como un barco que tiene todo el potencial para navegar en altamar pero no tiene un mapa de navegación, no tiene punto de partida ni punto de llegada, por lo tanto nunca llegara a ningún lugar!

**UN PLAN SIN ACCIÓN
ES INÚTIL,
PERO ACCIÓN
SIN UN PLAN ES FATAL.**

El paso a paso

A continuación, te detallamos los pasos para diseñar tu propio Plan de Acción, aquí encontraras algunas las acciones claves que se deben realizar para conseguir las metas deseadas. Este ejercicio lo podrás repetir y aplicar en todas y cada una de las diferentes de áreas de tu desarrollo personal.

Ejercicio: Escribe las acciones específicas llevaras a cabo para alcanzar una de tus metas.

Haz el **ejercicio** en tu libreta

EJEMPLO: En el área de _____?

- Meta: _____
- Objetivo: _____
- Tiempo para lograr la meta: _____
- Fecha de Inicio: _____
- Fecha de conclusión: _____
- Plan (pasos a seguir): _____
- Acciones,ajustes y cambios a ejecutar: _____
- Determina la prioridad de tu meta: _____
- Conocimientos, habilidades y recursos necesarios: _____
- Impacto personal: _____
- ¿Cómo impactará a otros mi meta? _____
- Personas a involucrar: _____
- Comunicación (quién debe saber acerca de mi meta) _____
- Evalúa tu meta: ☆☆☆☆☆

**PUEDES ESTAR MUY
OCUPADO Y PUEDES
SER MUY POCO
EFECTIVO.**

El paso a paso

Explicación

EJEMPLO: Escribe la meta de mayor importancia

- Meta: **Decision**
- Objetivo: **Define el Propósito**
- Tiempo para lograr la meta: **Plazo**
- Fecha de Inicio: **Especifica**
- Fecha de conclusión: **Cumplimiento**
- Plan (pasos a seguir): **Organización-Acción-haz una lista**
- Acciones,ajustes y cambios a ejecutar: **Autodisciplina**
- Determina la prioridad de tu meta: **Nivel de Impacto**
- Conocimientos, habilidades y recursos necesarios: **Preparación**
- Impacto personal: **Visualiza el Resultado**
- ¿Cómo impactará a otros mi meta? **Beneficio**
- Personas a involucrar: **Apalancamiento**
- Comunicación: **Consejo - Dirección-Rendición de cuentas**
(quién debe saber acerca de mi meta)
- Evalúa tu meta: **Conclusión de tu meta** ☆☆☆☆☆

**PUEDES TENER RESULTADOS,
O PUEDES TENER EXCUSAS,
PERO NO PUEDES TENER LOS
DOS.**

Un plan de acción

La ventaja de tener Un Plan de Acción es que se convierte en una estrategia que permite definir cuáles serán las metas a lograr en un periodo específico, y cuáles serán las acciones necesarias para alcanzar esas metas.

La idea es considerar cómo se desarrollarán estas actividades en el corto, mediano y largo plazo. Es importante que considere estos tres tiempos, pues es muy común que las personas empiecen con emoción un nuevo proyecto y a los dos meses ni recuerden qué es lo que querían lograr.

Un Plan de Acción es la estrategia para alcanzar tus metas personales en el corto, mediano y largo plazo, en realidad es algo simple, pero sumamente poderoso.

Sin embargo, las desventajas de las personas no tienen un plan de acción, es que viven vidas rutinarias, comunes y sin trascendencia.

La verdad es que nuestro proyecto de vida será inútil a menos que vaya acompañado un plan de acción que nos ayude a cumplir todas nuestras metas.

**LA PLANEACIÓN ANTECEDE
A CUALQUIER PROYECTO.**

Líder, Mentor y Amigo

Todos necesitamos de una persona cuya mente observe y evalúe en forma diferente los problemas y situaciones de la vida.

Esa posición compensatoria puede ser cubierta por tu pareja, por un coach, por un mentor, un asesor, un colaborador, un compañero de equipo o un líder.

Tal compensación en nuestra vidas nos permite tener más amplitud y profundidad, así como varios ángulos de una misma situación.

Las personas exitosas saben rodearse de gente con experiencia que pueda guiarlos y brindarles apoyo, que les ayude a contemplar los problemas y las situaciones desde un punto de vista diferente para encontrar mejores soluciones. ¿Quién o quiénes pueden ayudarte a alcanzar tus metas?

Ejercicio: Haz una lista en tu libreta

Enumera a las personas, profesionales o no, que pueden brindarte asesoría, apoyo o ayuda para alcanzar tus metas.



**LOS MENTORES
HACEN QUE LOS
LÍDERES MEJOREN.**

Evalúa el progreso

Cualquier progreso es razón para sentirse bien y para motivarse, por pequeño que sea.

Las pequeñas victorias del día a día son necesarias y muy estimulantes. Pero, además, es la única forma de ver si las cosas van según lo planeado.

Recuerda que el plan puede cambiar, pero la meta no cambia, puedes tener plan A o plan B, la idea es lograr la meta.

Es imprescindible evaluar todas las metas planeadas una vez se cumpla su tiempo. Usa el modelo de 5 estrellas para evaluar tu progreso en cada meta que vayas cumpliendo.

EVALÚA TUS METAS ☆☆☆☆☆

Ejercicio: Escribe en tu libreta de acuerdo a cada meta planeada las cosas que se necesitan mejorar y las nuevas tácticas de acción que necesitas adoptar.

¿Qué se puede hacer de manera diferente?



**LO QUE NO SE PUEDE
MEDIR, NO SE PUEDE
MEJORAR.**

Escribe tu frase

Escribe, aprópiate y memoriza una frase tuya o de alguien mas, que hayas leído en un libro o que hayas escuchado en algún discurso y hazla tuya.

Que se convierta en tu lema o filosofía en esta etapa de tu vida.

Que sea esa frase que te motive, que cuando tengas dudas te inspire fe, que si te llegas a desanimar te devuelva el ánimo, que si pierdes el rumbo te dirija, que cuando llegues a temer te infunda valor.

Que te empuje a dar mas de ti, que te confronte, que te desafíe y que para esta temporada de tu vida sea tu punto de referencia.

Ejercicio: Escribe la frase en tu libreta en la hoja principal

**CUANTO TE ENCARGAS
DE LO IMPORTANTE,
LO URGENTE SE RESUELVE
SOLO.**

Conclusión

¡Te veo en la cima y deseo que en todo te vaya
excelentemente bien...!

Eduardo Pineda



"Si lo puedes creer, al que cree todo le es posible"
Jesús de Nazaret