

# Reinventa tus propósitos para el 2017

La guía definitiva para  
convertir tu sueños en  
metas alcanzables



Acciónate

[www.accionate.es](http://www.accionate.es)

## LA GUÍA DEFINITIVA PARA CONVERTIR TUS SUEÑOS EN METAS ALCANZABLES “La única manera de hacer los sueños realidad es despertando”

Bienvenido Accionado!! Ya estamos en el 2017 y comenzamos el año de la mejor manera posible, haciéndonos un regalo!

El objetivo de este mes con tu Agenda Acciónate es establecer objetivos potentes y poderosos para que por fin este año los hagas realidad, esas metas que todos los años se nos han quedado a mitad de camino o simplemente no hemos ni empezado a intentar cumplir.

¿Por qué pasa esto? ¿Qué diferencia hay entre las personas que logran lo que se proponen y las que siempre se quedan en el camino? ¿Qué clase de persona eres tú? Todas estas preguntas y algunas más vamos a contestar a través de esta guía.

Además, te voy a enseñar a utilizar tu Agenda Acciónate para que le saques el mayor partido posible! Esto lo puedes ver en el vídeo que va junto a esta guía escrita.

Ya vimos en la guía anterior para acabar el año de manera consciente la importancia de realizar una introspección interior y ver donde estamos para ver dónde vamos y con qué recursos y herramientas contamos para iniciar este único camino. Único porque no hay camino igual, tú camino es solo tuyo y tú solo tienes la responsabilidad de transitarlo como a tí te plazca, único además porque no tendrás nunca más la oportunidad de caminarlo, sólo hay un 2017 y tú eliges que vas a hacer con él.

Sin más, vamos a transformar nuestros sueños en algo más que sueños, vamos a crear auténticas realidades de ellos!

## EN BUSCA DE TU PROPÓSITO

Una de las labores fundamentales de un Coach es hacer que su cliente o Coachee tome conciencia de sí mismo y de sus circunstancias, este regalo que te hago sirve precisamente para que tú mismo o tú misma tomes conciencia de tu propia vida. Te doy esta guía con la firme intención de ayudarte a no olvidar o, mejor aún, a descubrir tu propósito y no perder de vista el **FOCO DE TU VIDA**.

Generalmente vamos por nuestra vida, por nuestro entorno, pasamos los días y estamos con nuestros seres queridos funcionando con el "piloto automático", no nos paramos a pensar el "Para que" estoy estudiando esto, "para que" estoy trabajando donde lo estoy haciendo, "para que" he dicho esto otro, "para que" he sentido esta emoción, y un largo etcétera, en resumidas cuentas no nos paramos un minuto a observar y pensar en nuestro propósito y así van pasando años y años hasta que un día te des cuenta que has perdido de vista tus sueños, tus deseos y, en fin, **TU PROPÓSITO**.

*¿Te reconoces en alguna de estas situaciones?* Es totalmente normal, antes de dedicarme al desarrollo personal yo también funcionaba con el piloto automático, viendo las cosas venir, sin ninguna intención, me dedicaba a lo que "mi destino" me había impuesto, estaba con la gente "que me había tocado", estudié en la comodidad de mi hogar y mi pueblo y acabé trabajando en la comodidad de mis estudios que "para eso había estudiado cuatro años!!" Me dije a mí misma. Todo cambió cuando, un día sentada en mi mesa, me pregunté a mí misma *¿Para qué estás aquí? ¿Esto es todo?* Y desde entonces, los "Para qué" y, claro está, "el Coaching" han irrumpido en mi vida, derribando todo tipo de creencias limitantes, miedos y barreras autoimpuestas y hoy, te escribo y te regalo esta guía a ti, para que tengas la oportunidad y la visión de preguntarte y cuestionarte tu vida, para que tengas la maravillosa experiencia que estoy teniendo yo en estos momentos, porque ese es mi **PROPÓSITO, TU DESARROLLO PERSONAL ES MI "PARA QUE"**.

*Para adentrarnos un poco más a nivel práctico en los propósitos, contéstate a las siguientes preguntas tomándote el tiempo que necesites:*

- *¿Cuál es tu propósito para este año?*
- *¿Cuál es tu propósito a nivel global?*
- *¿Qué harías si pudieras hacer lo que realmente quisieras?*
- *¿Dónde estarías y con quién?*
- *¿Qué le falta a tu vida para ser una vida con propósito?*

## LA IMPORTANCIA DE LOS OBJETIVOS

El 95% de los propósitos que nos marcamos a principio de un nuevo año, generalmente no se ven satisfechos, una de las razones principales de este desajuste y autosabotaje tan dado es que no los clarificamos con demasiada exactitud, no los exteriorizamos y los dejamos vagar por nuestra mente "a su bola" sin ningún plan definido.

1. **HAZ UNA LISTA DE TODO LO QUE QUIERAS CONSEGUIR ESTE AÑO**, sin pararte a pensar en las imposibilidades, en los obstáculos, borra por un rato esos infructuosos "No podré porque..." NO! Por un ratito **PODRÁS, LO TENDRÁS TODO A TU ALCANCE...ADELANTE HAZLO, CREA TU PROPIO AÑO SIN LIMITES!!** Te aseguro que te divertirás! Coge papel y bolí y rellena hojas y hojas hasta quedarte sin ideas o sin bolí!
2. **DALE PRIORIDAD A TUS OBJETIVOS.** ¿Qué te gustaría alcanzar con más entusiasmo? No estoy hablando de lo urgente, sino de lo que es más **IMPORTANTE PARA TI.** Comienza a priorizar tus objetivos dándole un primer puesto a los importantes y no a lo urgente. Escoge tres de ellos y...



3. **DETALLALOS Y ENAMÓRATE.** En Coaching sabemos que lo más importante para que se cumpla un determinado objetivo o meta es su clarificación y su detalle, para ello, párate a pensar en las siguientes cuestiones:

- *¿Puedes detallar mejor tu objetivo?* Por ejemplo, no te limites a "quiero perder peso"...detalla el peso que quieres llegar a tener o "quiero sacar mejores notas"...detalla las notas que quieras sacar.
- *Hazlo en positivo.* Ya hemos hablado de la importancia del ñfoco. Céntrate en aquello que quieras conseguir y no en aquello de lo que te quieras alejar. Por ejemplo, "Quiero dejar mi trabajo" esto es un objetivo formulado en negativo, "Quiero comenzar en un nuevo trabajo de camarero a media jornada en un pub de moda de Alicante" esto es un objetivo formulado en positivo que te centra en aquello que quieres conseguir.
- *¿Cuándo quieres conseguirlo?* Ponle una fecha concreta "La diferencia entre un sueño y una meta es una fecha"



- *¿Qué deberá pasar para saber que has conseguido tu objetivo? ¿Cómo sabrás que estás en el camino correcto?* Este punto puede ser muy fácil en algunos objetivos pero algo complicado en otros. Debes centrarte en apreciar que es lo que te acerca o que es lo que te está alejando de tu objetivo y cuando llegues a él, saber apreciar que lo has conseguido.
- *¿Cuánto depende de tí conseguir este objetivo?* A veces nos planteamos objetivos que no dependen de nosotros su consecución, generalmente esto crea frustración y malestar. Preguntante sí realmente lo que quieres conseguir está en tu mano y, sí no lo está, o bien puedes transformarlo para que lo esté o bien, déjalo ir y céntrate en lo que de verdad puedes involucrarte.
- *¿Qué pierdes si consigues el objetivo?* A través de tu objetivo y su consecución debes ganar más que perder, en ocasiones nos planteamos objetivos que no están alineados con nuestros valores internos o con su consecución perdemos algo o alguien que es más importante para nosotros. Cuida que tu objetivo no haga que pierdas cosas más importantes para tí o contradiga tus valores.

4. **COMPROMÉTETE CON TUS OBJETIVOS.** Recuerda el “PARA QUE QUIERO CONSEGUIR ESTO”. Toda esta guía es para que te des cuenta y te focalices en realizar aquello que realmente desees y, de una vez por todas, **LO CONSIGAS!** COMPROMETETE ALINEANDOLO CON TU PROPOSITO EN LA VIDA, si no tienes un propósito en la vida, busca tu propósito más cercano.
  
5. **VÉAMOS QUE RECURSOS TIENES PARA CONSEGUIR TUS OBJETIVOS.** El siguiente paso será observar la realidad que te rodea y que te condicionará en la consecución de tu propósito. En este punto, deberás analizar varios aspectos para poder definir un plan de acción adecuado a tu objetivo y tus circunstancias.
  - a) **Recursos o fortalezas** con las que cuentas que te ayudarán en tu proceso. Se trata de realizar una lista de talentos y recursos, conocimientos, experiencias, personas, etc. En este aspecto, al igual que anteriormente, coge papel y boli y escribe hasta quedarte “seco/a”, exprime tu cerebro, pregunta a gente de tu entorno, seguro que tienes muchísimas fortalezas que ni siquiera te habías parado a pensar.
  - b) **Oportunidades.** ¿Qué vas a necesitar que no tienes ahora para lograr tu propósito? Debes analizar todo aquello que te haría falta, capacidades a adquirir, lista de contactos, información, etc. y estas oportunidades serán los subobjetivos que te plantearás antes de conseguir tu gran objetivo, serán parte de tu plan de acción.
  - c) **Amenazas.** Se previsor/a y anticipa a los posibles obstáculos que puedan surgir, no significa que los tengas a toda hora en mente, sólo que planifiques la solución que le darías si llegasen a aparecer. Esto te dará mucha más seguridad y confianza a la hora de emprender tu camino.
  - d) **Debilidades.** Se trata de observar que te está impidiendo en estos momentos iniciar tu camino o conseguir los resultados que desees, obsérvalos, acéptalos y/o enfréntate a ellos. En este punto podemos incluir los miedos, las creencias limitantes, la falta de autoconfianza y seguridad en uno mismo, los bloqueos y las emociones que no te ayudarán a conseguir tu sueño.

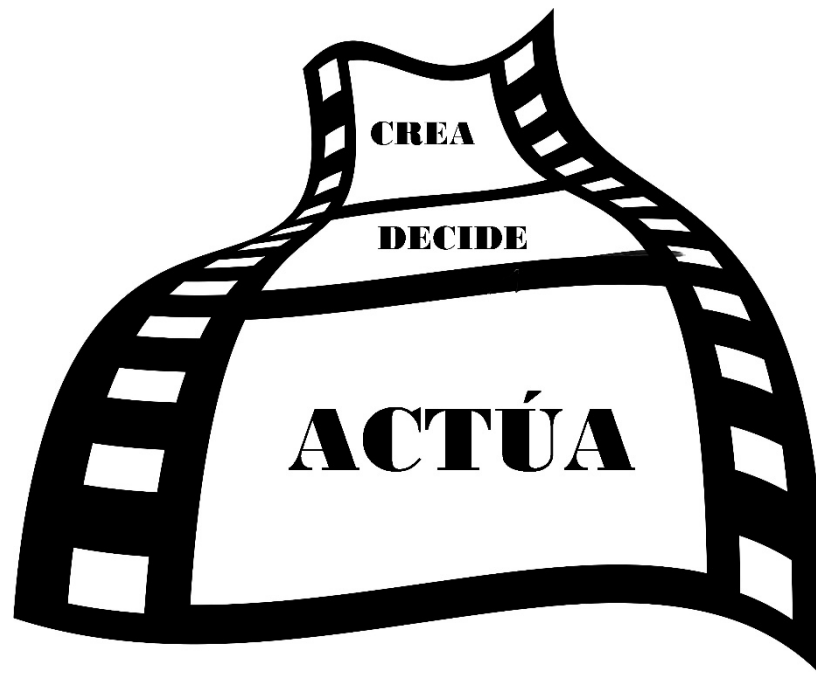
## EL PLAN DE ACCIÓN

Ahora que ya tienes visualizado y estudiado tanto tu objetivo como tu realidad física como emocional, vas a pasar a detallar un plan de acción acorde a los resultados que has obtenido.

### a) La lluvia de opciones

Para ello, comenzarás realizando otra lluvia de ideas con todas las opciones que te vengan a la mente, sin pararte a pensar si son viables o inviables. Saca toda tu creatividad, diviértete creando y soñando, crea un plan de acción sin pararte a pensar en los no puedo o las limitaciones.

Apunta todo lo que se te ocurra, no dejes nada vagar por tu mente, después analizarás las posibilidades, ahora es el momento de imaginar.



### b) Analiza la realidad de cada una de las opciones.

Ahora sí, échale un poco de realidad al asunto, que no es decir que le introduzcas limitaciones ni creencias limitantes, tan solo datos puramente objetivos y analiza los pros y contras de cada opción. Crea una nueva lista con las opciones que conformarán tu plan de acción.

c) **Dales prioridad.**

En este punto, ordenarás paso a paso cada una de las opciones, les darás un margen en el tiempo y una prioridad distinta a cada una en función de tus circunstancias y de las pérdidas y ganancias.

d) **Ya tienes montado y creado tu plan de acción.** Ahora sólo te toca realizarte y contestarte a cada una de las siguientes preguntas:

- ¿Qué voy a hacer?
- ¿Cómo lo voy a hacer?
- ¿Por dónde voy a empezar?
- ¿A quién voy a necesitar?
- ¿Qué obstáculos me puedo encontrar y como los voy a solventar?
- Del 1 al 10, ¿en qué medida estoy comprometido/a en la consecución de mi objetivo? Y, en su caso, ¿qué haría falta para que esta puntuación aumentara? NO debes bajar del 9.

Estas son algunas de las estrategias que puedes utilizar para conseguir este año por fin tus propósitos que llevas postergando durante demasiado tiempo. Esto es tan sólo el principio, son solo algunas pinceladas que el mundo del Coaching y que yo te puedo ofrecer.

Sólo me queda desearte que tengas al menos la mitad de confianza en tí mismo o en tí misma que yo, que seguramente no te conozca, tengo en tí. **LIBERTAD, PASIÓN, CORAJE** para ir a por tus sueños, **VALENTIA** para cambiar de propósito en la vida, **AUTOCONOCIMIENTO** para descubrir si estás en el lugar en el que realmente **TÚ QUIERES ESTAR**, te deseo eso y mucho más.

Porque cuando tienes el Coraje de plantar cara a la vida, a tu entorno y decidir que no quieres lo que te está ofreciendo, o que quieres más, encontrarás la paz que siempre has estado buscando, sentirás **SEGURIDAD EN TI MISMO/A**, estarás alienado/a con tus valores y principios, tendrás todo el **CONTROL DE TU VIDA**, nada ni nadie podrá detenerte cuando estés centrado/a en tu propósito, **SERÁS LIBRE**.

Nos espera un intenso año de autoconocimiento y crecimiento, en Enero comenzamos con Objetivos y Propósitos, seguimos en Febrero con Amor Propio y Autoestima y seguimos a todo tren todo el año con tu Agenda Acciónate!



## **CREACIÓN DE OBJETIVOS INTELIGENTES A TRAVÉS DEL MÉTODO SMARTER**

### **MI OBJETIVO ES:**

#### **1. ESPECÍFICO Y PUESTO EN POSITIVO**

Ponlo en positivo (aquello a lo que te quieres acercar)

¿Puedes especificar más tu objetivo? ¿Qué debe ocurrir específicamente para que sientas que has conseguido tu meta?

#### **2. MEDIBLE**

¿Cuándo sabrás que has alcanzado el objetivo?

Cómete el elefante a cachitos! Divide tu objetivo en subobjetivos y etapas de cumplimiento

¿Cómo debes estar dentro de 1 mes para saber qué vas en buen camino? ¿Y dentro de 6 meses? ¿Y dentro de un año?

#### **3. ALCANZABLE**

Con los recursos de los que dispones actualmente, ¿Puedes conseguir el objetivo?

#### **4. REALISTA**

¿Qué te hace pensar que el objetivo es realista?

## 5. PUESTO EN EL TIEMPO

Ponle una fecha límite ¿Cuándo habrás visto cumplido tu objetivos?

¿Y los distintos subobjetivos?

## 6. ECOLÓGICO

¿Qué consecuencias tienen para mí la consecución de mis objetivos?

¿Pierdo algo al cumplir mis objetivos?

¿Está acorde con mis valores?

## 7. RETADOR

¿Me supone un verdadero reto perseguir esta meta?

## 8. TOMA DE CONCIENCIA FINAL

¿En qué medida depende de mí conseguir el objetivo? ¿Cómo puedo hacer para que dependa más?

¿En qué medida estoy comprometido/a con la consecución de mi meta? ¿Cómo puedo estarlo más?