

Guía Práctica...



*Para "Establecer" y "Conquistar"
Metas Verdaderamente Efectivas,
Motivantes y Coherentes.*

Por Jordys R. González
Todos los derechos reservados - © 2005

Lánzate Ya 
Conquista Tu Sueño

Cómo Definir Tus Metas

Guía Práctica para “Establecer” y “Conquistar” Metas Verdaderamente Efectivas, Motivantes y Coherentes.

Por: Jordys R. González / © 2005 www.LanzateYa.com

Notas Legales

Esta obra está protegida bajo las leyes internacionales del copyright y los derechos del autor, por lo tanto, usted NO ESTÁ autorizado a transmitir, revender o distribuir este documento, siendo su uso de carácter exclusivamente personal.

Ninguna parte de esta obra, puede ser reproducida, copiada o transmitida por ningún medio, ya sea impreso, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación o cualquier otro medio de archivo, sin expresa autorización por escrito, del tenedor de derechos de esta obra.

La información contenida en la presente obra, está basada en la experiencia, formación y punto de vista del autor, sobre el tema central en el momento de su publicación. Debido a la dinámica de los conceptos aquí expuestos, y al cambiante mundo de los negocios, el autor se reserva el derecho de modificar en un futuro, en caso de considerarlo necesario y con el propósito de potenciar la obra, los conceptos aquí expuestos.

Autor: Jordys R. González
Copyright © 2005 – LanzateYa.com

LanzateYa 
Conquista Tu Sueño

Cómo Definir Tus Metas

Guía Práctica para “Establecer” y “Conquistar” Metas Verdaderamente Efectivas, Motivantes y Coherentes.

Por: Jordys R. González / © 2005 www.LanzateYa.com

Índice de esta obra.

Introducción:	Pág. - 5 -
Propósito	Pág. - 8 -
▪ ¿Cuál es el propósito de este Programa?	
Aclaremos Tres Punto Críticos antes de Continuar	Pág. - 9 -
▪ Qué aspectos deberás tener en cuenta para absorber el máximo poder de esta herramienta	
Capítulo 1) Las Metas: Una Herramienta De Tu “Proceso De Cambio”:	Pág. - 11 -
Capítulo 2) Preparar el Terreno y “Redescubrir Nuestros Valores”	Pág. - 17 -
▪ ¿Tus momentos felices?	Pág. - 19 -
▪ "Regresando a tus sueños"	Pág. - 20 -
▪ ¿Qué es lo que más disfrutas hacer?	Pág. - 21 -
▪ ¿Cómo sería una semana en tu vida?	Pág. - 22 -
▪ ¿Cuáles son tus principales roles?	Pág. - 23 -
▪ ¿Cómo te gustaría ser recordado?	Pág. - 25 -
▪ Resumen del ejercicio.	Pág. - 27 -
Capítulo 3) Y Bien, ¿Cuál es tu Punto B?:	Pág. - 30 -
▪ ¿Qué es lo que quieres? :	Pág. - 31 -
▪ La Paradoja del Cambio Personal:	Pág. - 32 -
▪ Tiempo y Dinero	Pág. - 35 -
▪ Inspeccionar tus metas:	Pág. - 40 -
Capítulo 4) ¿Qué Quieres Comprar Con Ese Tiempo y ese Dinero?	Pág. - 43 -
▪ Segmentando tu lista de sueños	Pág. - 49 -
Capítulo 5) Es Hora De Hacer Una Regresión de Tus Metas:	Pág. - 55 -
▪ Centrémonos en Tus metas a 1 año.	Pág. - 60 -
Capítulo 6) ¿Cuáles son Tus Verdaderas Metas?	Pág. - 68 -
▪ TÚ siempre estás vendiendo.	Pág. - 69 -
▪ Acabas de llegar a un PUNTO CRÍTICO	Pág. - 75 -
▪ Seamos Sinceros y Prácticos...	Pág. - 75 -
▪ El Coste de Apertura de tus Metas.	Pág. - 80 -
Capítulo 7) Acciones de Excelencia para “Conquistar Tus Metas”.	Pág. - 84 -
Capítulo 8) Resumen.	Pág. - 98 -
Sobre el autor + Otras Oras del Autor.	Pág. - 105 -

Cómo Definir Tus Metas

Guía Práctica para “Establecer” y “Conquistar” Metas Verdaderamente Efectivas, Motivantes y Coherentes.

Por: Jordys R. González / © 2005 www.LanzateYa.com

Introducción:

¿**T**e sientes realmente satisfecho contigo mismo del lugar y la situación en la que te encuentras hoy?

No es necesario que me envíes un correo con tu respuesta, ni que salgas corriendo a confesarte con algún amigo, simplemente intenta encontrar en ti una respuesta sincera y operativa a esta pregunta, y te adelanto que no tienes por que sentirte mal contigo mismo si la respuesta es no, o no lo sé... Piensa:

Independientemente que seas más o menos feliz, si analizas a grandes rasgos lo que ha sido tu vida en los últimos dos o tres años, tu realización personal, profesional, espiritual, financiera y emocional, y los resultados que has alcanzado en estos campos, ¿podrías darte por satisfecho?

¿Tienes una idea lo bastante clara de las cosas que deberían suceder para que tú experimentes un estado de satisfacción con tu persona?

Ve pensando acerca de tu respuesta a esta pregunta, porque la necesitarás más adelante.

Reconozco que en ocasiones, esta simple pregunta resulta espinosa y difícil de contestar, y más aún si es el primer impacto que recibes al leer una obra, que supuestamente te debería enseñar un oportuno método para establecer metas efectivas, ¿cierto?

Pero, ¿por qué esta pregunta? ¿Qué tiene que ver el que te sientas más o menos satisfecho con tu situación actual, con el hecho de

establecer metas profesionales, económicas, espirituales, personales, de negocio, etc?

Pues bien, la respuesta es sencilla: “las METAS son, o deberían ser, un VEHÍCULO para experimentar satisfacción personal, mediante la realización y el logro diario, semanal, mensual, etc..., de objetivos específicos”. Así de claro y de simple.

Las METAS son esas valiosas herramientas que nos permiten actuar de manera constante y coherente con nuestra Misión. Las Metas nos ayudan a dar sentido a nuestras vidas, y cada persona (cada hombre y mujer), es responsable de descubrir, primero, hacia donde dirigirse, que camino andar, para más tarde establecer metas que le permitan avanzar, día a día, en esa dirección; sin desviarse.

Es importante que interiorices y compartas esta reflexión, antes de comenzar: “el hombre NUNCA se limita a existir simplemente, ya que siempre decide cual será su existencia”

Es decir, TÚ SIEMPRE estás decidiendo quién serás en tu próxima hora de vida... Sí, sí, no mires a ningún otro lugar ni te señales con el dedo..., estoy hablando contigo. Tú eres quien único **tiene el poder de decidir** lo que pasará con tu vida, y lo creas o no, cada día estás ejerciendo ese poder, ya sea consciente o inconscientemente.

Cada hora que vives, tomas decisiones voluntarias o involuntarias, automáticas o reflexivas, reactivas o proactivas, que **te conducen a experimentar tu realidad**, tu situación actual (buena o mala), tu satisfacción o insatisfacción contigo mismo.

Por ello es importante que comprendas que las METAS, que a menudo son utilizadas de modo irracional, para que sean verdaderamente efectivas y eficaces, SIEMPRE deben venir acompañadas de una actitud mental de RESPONSABILIDAD.

La RESPONSABILIDAD es la placenta que alimenta al embrión de las METAS. Si no existe una poderosa y convincente mentalidad de

RESPONSABILIDAD, las metas perderán gran parte de su fuerza y poder. No tienen de donde alimentarse.

Las Metas, como las buenas ideas, NACEN MUERTAS; hay que alimentarlas cada día. Con esto quiero decir, que tú eres responsable, no sólo de “Establecer Metas” en tu vida, también tienes la responsabilidad de “Andar Cada Día el Camino” que te conduce a ellas, sin perder el rumbo.

Perdona que insista tanto en este tema desde un inicio, pero aquí está la esencia de lo que compartiré contigo de ahora en adelante. Compartiremos un método simple que te ayudará a no quedar tirado en el camino; un método que te facilitará filtrar y desmenuzar tus metas hasta el punto de prever las pequeñas acciones y hábitos sobre los que deberás centrar tu esfuerzo, durante el recorrido.

He escrito cada párrafo de esta Guía Práctica, desde un enfoque de consultoría y coaching interactivo. Es decir, he escrito esta obra, tal y como si estuviese compartiendo sesiones de coaching con un amigo. Es por ello que a lo largo de la misma, verás que no me centro únicamente en ejercicios prácticos para establecer metas, más bien voy entremezclando conceptos que desde mi punto de vista, y seguramente también desde el tuyo, son elementales para este trabajo.

Espero sinceramente que el método que hoy comparto contigo, se convierta en un material de consulta continua para tu éxito, en cualquier área de tu vida.

¡Aplicalo y te sorprenderán los resultados!

Te deseo buen viaje y un excelente provecho.

Cómo Definir Tus Metas

Guía Práctica para “Establecer” y “Conquistar” Metas Verdaderamente Efectivas, Motivantes y Coherentes.

Por: Jordys R. González / © 2005 www.LanzateYa.com

Propósito:

Aunque pueda parecer evidente el propósito de este Guía Práctica - ayudar a establecer metas - su verdadero propósito va más allá. El objetivo esencial del mismo, es compartirte un método simple y eficaz, para establecer metas sólidas y con grandes posibilidades de cumplimiento. Es guiarte hasta el punto en el que descubras por ti mismo, cómo deben cambiar tus hábitos de vida, y desarrolles un Plan de Acciones Personales para implementar nuevas rutinas diarias, y acciones concretas que deberás emprender para lograr el éxito deseado.

Por otra parte, para cumplir con el propósito de este material, es evidente que deberás planificarte y dedicar un cierto tiempo, preferiblemente diario o cada dos días, en trabajar sobre los ejercicios y reflexiones que aquí comparto contigo. Por mi experiencia personal y la de mis clientes, este trabajo de definición de metas, al menos el boceto inicial, puedes tenerlo terminado en 10 o 15 días.

Te propongo como reto, como primera meta, que te planifiques para completarlo en 15 días, tiempo suficiente para que reflexiones sobre las preguntas y ejercicios que aquí comparto contigo... ¿Aceptas el reto?

¡¡ADELANTE!!

Aclaremos "Tres Puntos Críticos" Antes de Continuar.

Primer Punto: las ideas, procedimientos y filosofía que en este material comparto contigo, conforman un Método **maravillosamente efectivo y práctico** para establecer metas y conquistarlas, y pronto podrás percartarte por ti mismo. Claro está... ¡si lo aplicas!

Ahora bien, es simplemente eso; un MÉTODO. Una manera práctica de establecer metas efectivas, que deberás adaptar a tu particular situación, ya sea que decidas aplicarlo para establecer metas personales, espirituales, emocionales, profesionales, económicas, etc... Cuando comprendas y captes la esencia del método, podrás llevarlo a tu terreno y aplicarlo al área de tu vida en que más lo necesites, o simplemente, conjugar en un mismo Plan Personal, las metas de tu vida en las diferentes áreas. Y esto nos lleva al...

Segundo punto: aunque a lo largo de todo el material te animaré a pensar en tus metas desde un punto de vista más holístico, integrando todas las áreas de tu vida en las que consideres debas mejorar y obtener resultados diferentes, me centraré en dos conceptos más tangibles y medibles (tiempo y dinero), de modo que me permitan mostrarte el método de un modo más práctico.

Sin embargo, nuevamente insisto en que es un método, y mi meta es mostrarte cómo puedes aplicarlo y adaptarlo a tu situación particular.

Tercer punto: por último quiero destacar algo que, particularmente a ti, que estás invirtiendo tiempo, esfuerzos, emociones y algo de dinero en leer y aplicar los siguientes conceptos, te convendrá asimilar para sacar el mejor provecho:

El ÚNICO INDICADOR que deberías utilizar para DECIDIR aplicar, o no, el método que en esta obra comparto contigo, es si los conceptos que te muestro, podrían ACERCARTE O NO, a lo que quieres de la vida.

Intenta NO JUZGAR a simple vista. Este material será bueno o malo, en la medida en que su aplicación te acerque o te aleje de tus sueños y tu realización. Recuerda, TÚ DECIDES.

NOTA: antes de comenzar a trabajar “en serio” con este material, asegúrate de buscar una libreta o cuaderno de trabajo, en el cual anotes todas las ideas, respuestas y reflexiones que surjan de todos los ejercicios. Te la pediré más adelante, así que hazte con una, ¿de acuerdo?

Cómo Definir Tus Metas

Guía Práctica para “Establecer” y “Conquistar” Metas Verdaderamente Efectivas, Motivantes y Coherentes.

Por: Jordys R. González / © 2005 www.LanzateYa.com

Las Metas Como Una Herramienta De Tu “Proceso De Cambio”

Existe una creencia bastante generalizada que me gustaría DESMITIFICAR: “las personas le temen al cambio”.

Esto NO ES del todo cierto y quiero explicarte mi punto de vista. En realidad, una inmensa mayoría de las personas ANSÍA PODER CAMBIAR SUS VIDAS y su situación... Anhelan un cambio.

Si yo te entregara una lámpara (con un genio dentro) y te dijera que tienes toda una hora para pensar en las TRES COSAS que más te gustaría cambiar en tu vida, y que transcurrida esa hora, al frotar la lámpara saldrá un genio, que con un simple chasquido de dedos (SIN ESFUERZOS PARA TI) hará realidad los cambios que hayas elegido... ¿aprovecharías la oportunidad?

Apuesto a que sí, ¿verdad? Porque tú, al igual que yo, y la inmensa mayoría de las personas que pueblan este planeta, ambicionas cambiar.

Lo que en realidad atemoriza a las personas, es alejarse demasiado de su zona de comodidad, aún así sea una “comodidad mediocre”. Les asusta tener que cambiar otras muchas cosas, antes de experimentar el cambio deseado.

A la mayoría de las personas las paraliza el hecho de tener que emprender acciones diferentes, les aterra tener que cambiar hábitos de conducta, que hasta ahora no le han llevado, ni le llevarán, a donde realmente les gustaría, pero con los cuales ya se sienten cómodos...

O como dice el viejo refrán: *“más vale malo conocido, que bueno por conocer”*... y ahí se quedan toda la vida, disfrutando de una plácida y confortable mediocridad.

Pero por suerte amigo, este genio que podría cambiar tu vida, EXISTE DENTRO DE TI... ¡¡Tú eres la lámpara!!

El único inconveniente es que no bastará sólo con frotar para hacer salir al genio, ni tampoco éste podrá ayudarte con un simple chasquido de dedos.

Este genio te ayudará a cambiar tu vida en el sentido que tú desees, siempre y cuando estés dispuesto o dispuesta a recorrer el camino, a pagar el precio que conlleva TRABAJARSE EL CAMBIO, mediante la ejecución de acciones concretas - físicas y mentales – y la implementación de nuevos y poderosos hábitos que te ayuden a caminar, con paso firme y sin descanso, por el camino que has elegido para alcanzar el cambio que desees.

Es por ello que uno de los principios básicos para emprender un exitoso “Proceso de Cambio”, es estar convencido y decidido a **pagar el precio que sea necesario.**

Pero, ¿qué es un **Proceso de Cambio**?

Pues bien, antes de continuar y entrar en más materia, me gustaría que ABRAS TU MENTE a este concepto, porque entenderlo y asimilarlo, es una de las claves que te permitirá crecer y gozar de una vida verdaderamente increíble. Además, como todo lo que analizaremos en esta obra lo haremos bajo esta perspectiva, y personalmente te aconsejo que extrapoles este concepto a toda tu vida y todas tus actividades, quiero explicarte con mis palabras y de una manera bien sencilla, clara y práctica, qué es un Proceso de Cambio.

Un Proceso de Cambio, no es más que todo lo que ocurre a lo largo del camino que va desde el “Punto **A**”, hasta el “Punto **B**”. Me explico:

HOY, JUSTO AHORA, en este preciso momento en el que estás leyendo esta Guía, tú te encuentras en una determinada situación, la cual no clasificaremos ni de buena, ni de mala, simplemente es tu particular situación. ¿De acuerdo?

¿Recuerdas la pregunta con la que comencé la introducción? Te pregunté: ¿te sientes satisfecho del lugar y la situación en la que te encuentras hoy?... ¿Lo recuerdas?

Pues bien, de tu respuesta a esta pregunta se desprenden una serie de argumentos, y estos son los que componen tu "Punto **A**". Es decir, dónde estás y cómo te encuentras HOY.

Por ejemplo, si yo te pidiese que evaluaras de un modo general tu actual nivel de satisfacción y realización, ¿qué puntuación te darías, del 1 al 10, si 1 es pésimo y 10 es excelente?



Aviso: este ya es el primer ejercicio que deberás anotar en tu libreta de trabajo... No lo dejes de hacer.

Siendo práctico y justo contigo mismo, ¿cómo valorarías la situación en la que te encuentras HOY, en sentido general? Con un 8, 7, 3, 9. Por supuesto que puedes ponerte un 10, pero te aconsejo que evites la autocomplacencia, ya que no es una buena compañía para establecer metas ambiciosas y motivantes.

Y bien, ¿ya te has evaluado?... ¡Genial!

Supongamos que te has dado un espectacular 7. Pues bien, ahora **NO DEJES DE HACER ESTE PEQUEÑO EJERCICIO.**

¿Por qué te has dado un 7? ¿Cuáles son los motivos por los que **NO** te has dado una mayor puntuación? ¿Qué crees que está faltando en tu vida? ¿Qué cosas estás dejando de experimentar? ¿Qué carencias estás teniendo? ¿Qué crees ha podido influir más en la puntuación anterior?

Vamos a verlo de otra manera...

Tal y como te comenté en los “puntos críticos”, puedes y debes adaptar este método a las áreas de tu vida que consideres más oportuno, y redefinirlo como mejor estimes conveniente para ti. Sin embargo, para explicarme mejor, te pediré que segmentes tu vida en las siguientes dos áreas:

- **Tu vida personal:** tus relaciones de parejas, tu relación social, tu relación familiar, tu salud física, tu autoimagen, etc...
- **Tu vida profesional:** cómo va tu negocio, cómo te sientes con tu desempeño profesional, cómo son tus ingresos, etc...

Pues bien, ahora quiero que vuelvas evaluar tu vida, pero en cada una de estas dos áreas: ¿qué puntuación, del 1 al 10, le darías a tu vida personal? ¿Y a tu vida profesional, cómo la puntuarías?

HOY_(fecha)_____, mi valoración sobre mi vida personal es de: _____

HOY_(fecha)_____, mi valoración sobre mi vida profesional es de: _____

Por favor, no dejes de hacer este breve ejercicio, si de verdad quieres comenzar con buen pie. Anótalo en tu libreta de trabajo.

Pues bien, ahora que ya te has evaluado, quiero que determines las TRES PRINCIPALES RAZONES, que desde tu punto de vista, han influido en la puntuación anterior. Es decir, suponiendo que le has dado un 6 a tu vida profesional, mi pregunta es... ¿Por qué?

¿Por qué consideras que tu vida Profesional tiene un 6? ¿Qué aspectos crees que debes potenciar? ¿Cuáles son las principales razones por las que consideras que tu vida Profesional tiene un 6?

Si son varias las causas por las que consideras que tu vida profesional necesita un cambio, enumera las tres de mayor peso, y si son menos de tres (1 o 2) no importa...

Pero define AHORA MISMO los porqués, las razones por las que te diste la puntuación anterior, en ambas áreas. Anótalo en tu libreta de trabajo:

Personal:

1. Porque... _____

2. Porque... _____

3. Porque... _____

Profesional:

1. Porque... _____

2. Porque... _____

3. Porque... _____

*** Pausa ***

Pues si has realizado este primer ejercicio con seriedad y madurez, debo felicitarte, ya que este comienzo resulta un excelente progreso para todo el proceso.

Ahora ya tienes una base sólida sobre la cual comenzar un trabajo de metas verdaderamente efectivo, teniendo en cuenta tu satisfacción personal. Ahora ya tienes el punto de partida, una referencia, un puerto desde donde zarpar y comenzar tu Proceso de Cambio. Ahora ya tienes definido un "Punto **A**".

Sin embargo, aún queda por definir cuál es tu "Punto **B**". ¿Hacia qué puerto te dirigirás? ¿En qué sentido deberás fortalecer los puntos anteriores? ¿Cómo te gustaría cambiar y que metas debes establecer para robustecer tu Proceso de Cambio?

Pero antes de comenzar a definir tu "Punto **B**", te propongo realizar algunos ejercicios de reflexión, los cuales te permitirán construir los sólidos y profundos pilares, sobre los que edificarás tu "Punto **B**".

Los ejercicios y reflexiones que emprenderás en el siguiente apartado, te ayudarán a no caer en la tentación de establecer “METAS ESTÉRILES”, carentes de lo que en verdad tiene valor para ti.

Son ejercicios cuyo objetivo es el de ABRIRTE LOS OJOS, para que no te dejes arrastrar por la única tentación del **éxito social y/o económico**, y perder de vista lo que es realmente importante para ti, que aunque aún no seas 100% consciente de ello, es tu “Éxito Personal”; tu satisfacción interna. Tu auto-realización como persona.

Debes tener muy en cuenta que el objetivo del “Punto **B**”, es el de establecer una **dirección correcta**, establecer las pautas que a largo plazo, te ayudaran a convertirte en la persona que quieres ser, y poder así experimentar y disfrutar de todas aquellas cosas que verdaderamente tienen valor para ti. Es por ello que el siguiente apartado, es una Guía para el auto descubrimiento de tus valores y principios Guía.

Si consideras que ya tienes *bien claro* lo que es verdaderamente importante en tu vida, quizás no necesites llevar a cabo los ejercicios del siguiente apartado, sin embargo, no está de más que los revises.

AVISO IMPORTANTE: no te precipites ni caigas en el GRAVÍSIMO ERROR de pensar y convencerte a ti mismo, que el desarrollar los siguientes ejercicios, es “Perder el Tiempo”...

... Perder el tiempo es no actuar, o actuar incesantemente sin saber en qué dirección nos estamos moviendo, o peor aún, movernos en una dirección que nos han hecho creer que es la correcta, para que un buen día, al cabo de 20, 30 o 40 años, nos percatemos de que nos hemos pasado la vida perseguido las “metas incorrectas”. Que hemos conquistado sueños carentes de valor para nosotros, o como diría Stephen R. Covey, “*que nos hemos esforzado por subir en una escalera que estaba apoyada en la pared equivocada*”. ESO SI ES PERDER EL TIEMPO, ¿no te parece?

Llegó el momento de...

Cómo Definir Tus Metas

Guía Práctica para “Establecer” y “Conquistar” Metas Verdaderamente Efectivas, Motivantes y Coherentes.

Por: Jordys R. González / © 2005 www.LanzateYa.com

Preparar el Terreno y “Redescubrir Nuestros Valores”.

¿ **Q**ué es Preparar el Terreno?

Preparar el terreno, no es más que tener **tres o cuatro cosas bien claras**. Cosas que nos ayuden a tomar decisiones eficaces en nuestra vida y a filtrar las “oportunidades” que se nos puedan presentar. Y es sólo esto lo que espero que descubras, o confirmes, a lo largo de los siguientes ejercicios.

Es importantísimo que tengas una visión lo más clara y amplia posible, de lo que verdaderamente te gustaría que pasase con tu vida y que tuvieses la certeza de que eso que has elegido, te colmará de verdadera satisfacción personal, porque como te comenté desde un inicio, es ese el objetivo de las metas, o al menos, el propósito que yo quiero compartir contigo en esta obra.

Ponte en el pellejo de este personaje, e imagina la siguiente escena:

“HOY llega a tus manos el mapa de un tesoro que promete ser muy valioso, y decides descifrarlo y encontrarlo. Decides dedicar una parte importante de tu tiempo, esfuerzo, recursos y emociones a encontrar este tesoro. Pero esto no importa, ya que es la meta que has elegido perseguir y estás dispuesto a pagar el precio.

Comienzas tu búsqueda incansablemente. Cada nuevo día que pasa, cada semana y mes que vas dejando tras de ti, te acercas más al lugar que indica el mapa. Cada vez estás más próximo de lograr tu objetivo. Hasta que un buen día te encuentras justo sobre el tesoro. Han pasado 3 años de intensa búsqueda y ahora sólo resta

cavar. Comienzas a cavar cada vez más y más hondo, hasta que llegas a un gran cofre.

Estás muy emocionado y lo abres rápidamente, sin embargo, para tu asombro, el tesoro está compuesto por inciensos, sales aromáticas y especias de diferentes partes del mundo. ¡¡Que decepción!! Dedicaste 3 años de tu vida a perseguir un tesoro y cuando lo descubres, resulta que no es lo que realmente esperabas, ni imaginabas. “El mapa te guió hasta un tesoro sin valor alguno para ti”.

Esta simple parábola, refleja algo que le sucede a diario a miles de personas. Persiguen sueños ajenos, inducidos por otros o por la sociedad. Se esfuerzan por alcanzar metas estériles; metas sin sentido para ellos.

Y para que esto no te suceda a ti, quiero guiarte, con la ayuda de los ejercicios de este capítulo, y los demás que compartiré contigo en esta obra, para que logres construir, con tus propias manos (tu reflexión y análisis) TU PROPIO MAPA DEL TESORO.

Por tal motivo, me comunicaré contigo en esta sesión, tal y como lo haría con un amigo o un cliente que me solicita apoyo para organizarse y definir sus metas, teniendo la certeza de que esa persona está absolutamente comprometida con lograr cambios duraderos y espectaculares en su vida, y en todos los niveles... y espero que también tu te sientas comprometido contigo mismo en pagar el precio que sea necesario para experimentar estos cambios, ya que los siguientes ejercicios requieren de un profundo compromiso.

Tres recomendaciones para realizar los siguientes ejercicios:

1) Primero, lee dos o tres veces cada ejercicio, sin meditar sobre alguno en específico. Esto responde a una necesidad mental de reconocer el terreno que se va a pisar.

Completar todos los ejercicios y resúmenes de este apartado, podría requerirte unas 6 u 8 horas de trabajo reflexivo, que podrías dividir en varios horarios o días, como te resulte más cómodo.

Busca el tiempo: levántate más temprano, mira menos televisión, acuéstate una hora más tarde, sáltate la siesta, o lo que sea, pero **NO DEJES DE DEDICAR UNA POCAS HORAS** a contestar a estas preguntas... Es MUY IMPORTANTE. Confío en ti, ¿de acuerdo?

2) Busca un lugar tranquilo donde nadie te moleste y ve avanzando uno a uno en cada ejercicio. Tienes que estar alerta y anotar todas las reflexiones e ideas que te surjan. **NUNCA** pienses que una idea, un pensamiento o reflexión que resulte de este proceso, es descabellado o no sirve.

Simplemente límitate a anotar todo, ya tendrás tiempo para quitar lo que consideres poco importante. **NUNCA** debes juzgar tus respuestas como correctas e incorrectas, sencillamente son **TUS RESPUESTAS**.

3) No es lo mismo el “placer en el corto plazo”, que la “satisfacción en el largo plazo”... Es importante que te centres en descubrir, con la ayuda de estos ejercicios, aquellas cosas que podrían aportarte una **verdadera satisfacción** en el medio y largo plazo, aunque esto suponga tener que renunciar, de vez en cuando, al placer del momento.

¿Estás preparado? Pues comencemos...

*** Continúa en la versión completa de la Guía: “*Cómo Establecer Metas Verdaderamente Efectivas Motivantes y Coherente*”.

Accede **AHORA a la Versión Completa de esta Guía Práctica, al Audio-Libro de la misma y a todos sus Bonos de Regalo, pinchando en el siguiente enlace:**

<http://www.lanzateya.com/metas/formasdepago.htm>

Espero, sinceramente, que lo que has leído hasta el momento, lo cual es sólo el principio de este enriquecedor proceso, te haya servido para hacerte una idea de su importancia.

Te reto a que desarrolles todos los ejercicios que comparto en este método y pongas a prueba su eficacia. Pero por favor, independientemente de que emplees este método o no, sólo quiero recordarte, una vez más, que NO DEJES de establecer unas metas de otorguen orientación, energías y pasión a tu vida, porque no vale la pena vivir de otra manera.

NOTA: Sólo una cosa más. Recuerda que esta guía cuenta con una “*Garantía Incondicional de Satisfacción Total*”, lo que significa que tienes 90 días para estudiarla y aplicarla, y que si en estos 90 días no te sientes satisfecho, te reintegraremos el 100% de tu inversión.

Accede AHORA a la Versión Completa de esta Guía Práctica, pinchando en el siguiente enlace:

<http://www.lanzateya.com/metas/formasdepago.htm>

Gracias por tu atención y tu tiempo.

Jordys González
Autor de la Guía Práctica
CEO: www.LanzateYa.com