

# Guía Para Establecer Sus Metas Exitosamente



Por *Domingo Villarreal y Rogelio Garza*

## TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	3
Cómo Centrarse Para Elegir Las Metas Correctas.....	5
Comenzando Su Plan De Metas.....	6
¿Cuáles Son Los Puntos Claves De Ajuste De Las Metas?.....	12
Cómo Le Puede Ir Mal Al Fijar Las Metas.....	13
Establecimiento De Metas De La Carrera.....	17
Cuatro Estrategias Que Le Pueden Ayudarle A Desarrollar Un Plan De Acción Eficaz.....	22
Establecimiento De Metas Para Gimnasio – Salud.....	24
Establecer Los Objetivos De Su Relación.....	27
Establecer Metas Financieras.....	31
Establecimiento De Metas Familiares.....	34
Establecimiento De Objetivos Artísticos.....	38
Sentirse Motivado Para Alcanzar Sus Metas.....	40
Objetivo A Establecer Prohibiciones Y Reglas.....	42
Aumento De Capacidades De Gestión De Tiempo Para Lograr Los Objetivos.....	43
Cómo Manejar El Estrés Para El Logro De Los Objetivos.....	48
Resumen.....	51
Aviso Legal.....	52

# INTRODUCCIÓN

Cada persona en el mundo dedica muchas horas en su vida a pensar en su futuro y su situación actual. Casi todo el mundo piensa que hay algo que podría cambiar en su vida.

Si se trata de su vida familiar, sus amistades, las relaciones o las finanzas, todo el mundo quiere cambiar algo. El primer paso para hacerlo es establecer metas.

Sin embargo, muchos de nosotros somos muy buenos para tratar de establecer metas, pero la mayoría de nosotros somos prácticamente incapaces de seguir adelante con ellas.

Piense en esto. ¿Cuántas veces usted ha decidido un curso de acción y simplemente no sigue adelante con ello?

Es casi la norma de la mayoría de las personas.

A veces, establecemos metas para todo, pero la parte más difícil es llevar a cabo algo. La forma más sencilla de ver esto es pensar en cada año nuevo.

La mayor parte de las celebraciones de Año Nuevo no son las tertulias, sino las resoluciones.

Por mucho que a todos nos gusta participar y hablar de nuevos proyectos en el Fin de Año, la fuente más común de conversación es de las resoluciones para el nuevo año.

Todos realmente, hablamos del código de las nuevas metas que debemos fijar. El único problema es que la mayoría de nosotros establecemos las mismas resoluciones cada año, y cada año, no tenemos éxito. Después de todo, si tuviéramos éxito, ¿por qué tendríamos que seguir haciendo las mismas resoluciones año tras año?

Este libro electrónico fue diseñado para enseñarlo a poner fin a la constante necesidad de volver a establecer las mismas resoluciones cada año. Básicamente, este libro será su guía completa de configuración y cumplimiento de los objetivos en todos los aspectos de su vida.

Cuando digo todos los aspectos de su vida, me refiero a todos los aspectos de su vida. ¿No estás cansado de tratar de establecer metas para usted mismo, y siempre encuentra que usted tiene que hacerlo de nuevo casi cada dos meses?

Con esta guía, usted aprenderá, cómo establecer metas en su vida, en cuanto a:

- Las relaciones
- Trabajo
- Finanzas
- Salud personal y Condición física.
- Amistades y mucho más.

Con el establecimiento de objetivos se puede:

- Lograr más en su vida
- Mejorar su rendimiento general en la vida
- Aumentar su motivación para lograr el máximo provecho a la vida
- Aumente su orgullo y la satisfacción en sus logros
- Mejorar la confianza en sí mismo
- Planes para eliminar las actitudes que lo detienen y le causan infelicidad

Las personas que usan el establecimiento de objetivos eficazmente:

- Sufren menos estrés y ansiedad.
- Se concentran mejor.
- Muestran más confianza en sí mismos.
- Tienen un mejor desempeño en todos los ámbitos de su vida.
- Están más felices y más satisfechos con su vida.

La Fijación de Metas También ayuda a la confianza en sí mismos.

Al establecer metas, y medir sus logros, son capaces de ver lo que han hecho y lo que son capaces.

El proceso de consecución de los objetivos y ver sus logros le da la confianza y una creencia en si mismo que tiene que ser capaz de lograr metas más altas y más difíciles.

Siempre que usted tiene la autodisciplina necesaria para llevarlo a cabo, la fijación de metas también es relativamente fácil. En la siguiente sección de ajuste de la meta le daré las pautas eficaces para ayudarle a utilizar esta técnica con eficacia.

## **Cómo Centrarse Para Elegir Las Metas Correctas**

A veces establecer objetivos por sí solos no es el único problema que debemos enfrentar. A veces, la elección de los objetivos para empezar es más difícil.

Básicamente, usted puede elegir trabajar cualquier meta que usted crea que es necesaria para su salud, la estabilidad y la felicidad.

Establecimiento de objetivos no es más que un proceso formal para la planificación personal. Mediante el establecimiento de objetivos sobre una base rutinaria usted decide lo que quiere lograr, y luego usted se mueve paso a paso hacia el logro de estos objetivos.

El proceso de fijación de metas y objetivos le permite elegir hacia dónde quiere ir en la vida. Al saber exactamente lo que quieres lograr, usted sabe en lo que tiene que concentrarse para hacerlo. Usted también sabe lo que no es más que una distracción.

Establecimiento de objetivos es una técnica estándar utilizada por los atletas profesionales, los empresarios exitosos y por los triunfadores en todos los campos. Se le da una visión a largo plazo y se le proporciona la motivación a corto plazo.

Ayuda a enfocar su atención y el conocimiento que le ayuda a organizar sus recursos. Mediante el establecimiento de agudos objetivos claramente definidos, se puede medir y tomar orgullo en el logro de esas metas. Usted puede ver el progreso hacia adelante en lo que antes podía parecer un esfuerzo inútil y largo.

Por el establecimiento de objetivos, también va a aumentar su confianza en sí mismo, ya que reconocen su capacidad para alcanzar los objetivos que se ha establecido. El proceso de la consecución de los objetivos y el ver este logro le da confianza de que usted será capaz de lograr metas más altas y más difíciles más adelante.

Se establecen las metas de una serie de diferentes niveles. En primer lugar, usted decide lo que quieres hacer con tu vida y cuáles son los objetivos a gran escala que quiere lograr.

En segundo lugar, se rompen estos objetivos más pequeños, usted debe golpear de modo que alcance sus metas de por vida en general.

Finalmente, una vez que tenga su plan, usted comienza a trabajar hacia el logro de las mismas.

## Comenzando Su Plan De Metas

En esta sección se explica cómo establecer metas personales. Se inicia con las metas de su vida, y luego trabaja a través de una serie de planes de nivel inferior que culmina en un diario de lista de tareas pendientes.

Con la creación de esta estructura de planes puede romper incluso la meta más grande de la vida en un número de pequeñas tareas que tiene que hacer cada día para alcanzar los objetivos de toda la vida.

El primer paso en el establecimiento de metas personales, es considerar lo que quiere lograr en su vida, como el establecimiento de objetivos de vida que proporciona la perspectiva global que da forma a todos los demás aspectos de su toma de decisiones.

Para ayudar a darle una amplia cobertura, y equilibrada a todas las áreas importantes de su vida, trate de establecer objetivos en todas o algunas de las siguientes categorías:

- Artística:

¿Quieres lograr algún objetivo artístico? Si es así, ¿qué es? ¿Quieres escribir un libro, pintar una obra maestra, o escribir una canción?

- Actitud:

¿Tiene su propio modo de pensar que le evite progresar? ¿Hay alguna parte de su comportamiento que le molesta, por ejemplo, habla demasiado? Si es así, fíjese una meta para mejorar su comportamiento o encontrar una solución al problema.

- Carrera:

¿Qué nivel desea alcanzar en su carrera? ¿Es su objetivo el ser el jefe o el dueño de su propia empresa algún día, o quiere ser el presidente de la compañía de otra persona?

- Educación:

¿Hay algún conocimiento que desea adquirir, en particular, o en algún área de estudio que le gustaría seguir? ¿Qué información y que habilidades necesita para alcanzar esas metas?

- Familia:

¿Quieres ser madre? Si es así, ¿cómo va a ser un buen padre? ¿Cómo quieres que tu pareja o familiares te vean?

- Financiera:

¿Cuánto quiere ganar en su vida? ¿Qué se puede hacer para eso?

- Físicas:

¿Hay alguna meta atlética que quiere lograr, o quiere que la buena salud permanezca en la vejez? ¿Qué medidas va a tomar para lograr esto?

- Placer:

¿Cómo quiere las cosas que te gustan? Debe asegurarse de que algunas cosas de su vida están orientadas hacia la fabricación de felicidad únicamente.

- Servicio:

¿Quiere hacer del mundo un lugar mejor por su existencia? Si es así, ¿cómo?

Una vez que ha decidido sus metas en estas categorías, usted tiene que asignar una prioridad para ellos si quieren tener éxito.

A continuación, revise las metas y acomódelas por prioridades hasta que esté satisfecho de que reflejan la forma de la vida que quieres llevar.

Además, debe asegurarse de que los objetivos que ha establecido son las metas que usted desea lograr, y no lo que sus padres, cónyuge, familiares o empleadores quieren.

El éxito sólo ocurre cuando se está trabajando para su propio bienestar, porque hacerlo por los demás se asegurará de que de saboteara su propio éxito.

¿Cómo empezar a lograr sus metas?

Una vez que usted haya fijado sus metas de por vida, lo mejor que puede hacer es establecer un plan de 25 años de metas más pequeñas que usted debe completar si va a llegar a su plan de vida.

A partir de ahí sólo extiende su objetivo general, por ejemplo, se establece un plan de 5 años, un plan de un año, otro de seis meses, y un plan de un mes, objetivos cada vez más pequeños para llegar a alcanzar sus metas de vida.

Cada uno de estos debe basarse en el plan anterior. Es la mejor manera de empezar a lograr una vida que este llena de resultados una vida sin errores. Es el resultado de una vida sin remordimientos.

Usted ve, el empezar lentamente, usted se está dando la oportunidad de darse cuenta y trabajar en la consecución de los objetivos que se propuso.

Nadie puede lograr una meta que fue forzada. Aquello que nunca intentó realmente tiene lo que está esperando. En yardas por tierra a través de tratar de alcanzar sus metas rápidamente es muy probable que pierda algunos aspectos clave que pueden cambiar el resultado.

Piénsalo de esta manera, si usted fuera a correr una maratón de 10 km y decidió tomar un taxi a la mitad de la jornada; ¿tienen realmente lograda esa meta? ¿Estaría satisfecho cuando cruzó la meta?

Sería una victoria hueca que sólo puede proporcionar la felicidad de un momento.

Finalmente hacer un diario para hacer la lista de las cosas que usted debe hacer hoy, para trabajar hacia los objetivos de su vida.

En una primera etapa de estos objetivos puede ser leer libros y recopilar información sobre el logro de sus metas. Esto le ayudará a mejorar la calidad y el realismo de la fijación de objetivos y, en efecto, sea más fácil alcanzarlos.

Usted también tiene que revisar sus planes, y asegúrese de que se ajustan a la forma en que desea vivir su vida.

Una vez que haya decidido lo que su primer conjunto de planes será, va a revisar el proceso y va actualizar su lista de tareas a diario.

Usted tiene que revisar periódicamente los planes a largo plazo, y hacer los cambios para reflejar sus prioridades y experiencias en su vida.

Establecer sus objetivos con eficacia

Hay una diferencia en la fijación de sus objetivos y establecerlos de manera efectiva. Cualquier persona puede establecer un objetivo, pero hacerlo efectivamente significa que realmente se realizaron.

Hay tantas cosas que usted puede hacer para mejorar su vida, pero si no saben cómo llegar a ello estará atorado.

Las siguientes directrices le ayudarán a establecer metas efectivas y a gestionar su tiempo de una manera eficiente que hará que esos objetivos se conviertan en realidad.

Estado de cada meta como una afirmación positiva.

Expresa sus metas de una manera positiva. Esto es un componente clave para el establecimiento de objetivos que puede alcanzar.

¿Cuántas veces ha sido excitado para lograr un objetivo que ni siquiera suena bien cuando se lo planteó? Si no se siente cómodo o feliz con los objetivos que ha establecido, la probabilidad de que usted tenga éxito es bastante bajo.

Si quiere expresar sus metas de una manera positiva, sólo tiene que pensar primero en una meta que le ponga una sonrisa en su cara cuando se imagine que es completada. ¿Por qué establecer una meta que le hizo fruncir el ceño, encogerse o llorar?



Cuando se empiezan a definir sus metas, le ayudara cuando usted está hablando sobre ellas a otros, de manera que sus acciones sean vistas como positivas.

Usted recibe mucho más apoyo. Al final, no todos tenemos un poco de apoyo cuando estamos tratando de hacer algo positivo en nuestras vidas.

Sea preciso

Establecer un objetivo preciso, incluye las fechas de inicio, los tiempos y cantidades para que puedan medir adecuadamente su logro.

Si usted hace esto, usted sabrá exactamente cuando ha alcanzado la meta, y puede tener la completa satisfacción de haberlo conseguido.

Ser preciso en el establecimiento de sus metas no es más que establecer con detalles exactos. Es más fácil de esta manera porque entonces usted puede seguir un formato paso a paso. Eso es todo lo que hay que hacer.

Establecer prioridades

Cuando usted tiene varios objetivos, asignar a cada uno las prioridades específicas.

Esto ayuda a evitar sentirse abrumado por demasiadas metas, y ayuda a dirigir su atención a las más importantes y seguir cada uno en la sucesión. El establecimiento de prioridades le fuerza en el formato paso a paso por encima.

Al hacer primero la más importante y pasar a la menos importante en la sucesión, esto permite que cada tarea sea más fácil que la anterior. Hace que la realización de cada tarea sea más fácil y esto te anime a completar su objetivo.

Escribir Metas

Esto cristaliza sus objetivos y les da más fuerza. Por escrito tus metas, son más capaces de mantenerse al día que las tareas programadas para cada logro. También le ayuda a recordar cada tarea que hay que hacer y le permite marcarla, ya que se llevo a cabo.

Básicamente, es lo mejor que se puede realizar un seguimiento de lo que está haciendo para que no se repitan innecesariamente.

Mantener los objetivos operativos pequeños

Mantener los objetivos de bajo nivel en que están trabajando para que sean fáciles de conseguir. Si el objetivo es demasiado grande, entonces puede parecer que no están haciendo progresos hacia él.

Mantener metas pequeñas e incrementarlas le permite más oportunidades de recompensa. Se derivan las metas de hoy de las más grandes. Es una buena manera de lograr sus metas.

Establecer objetivos de rendimiento, no metas de resultados

Usted debe tener cuidado de establecer objetivos en los que tiene tanto control como sea posible. No hay nada más desalentador que fallar en alcanzar una meta personal por razones que están fuera de su control.

Estos pueden ser ambientes un mal negocio, juzgar mal, el mal tiempo, las lesiones o la mala suerte simplemente. Si basa sus objetivos en el rendimiento de su personal, entonces usted puede mantener el control sobre el logro de sus objetivos y obtener la satisfacción de su consecución.

Establezca metas realistas

Es importante establecer metas que se puede lograr.

Todo tipo de personas (padres, medios de comunicación y la sociedad) puede fijar metas realistas para usted que es casi una garantía de fracaso. A menudo se hace esto en la ignorancia de sus propios deseos y ambiciones o desinterés. Alternativamente, usted puede ser ingenuo en el establecimiento de metas muy altas. Es posible que no aprecie ni los obstáculos en el camino, o no entiende muy bien cómo muchas habilidades que debe dominar para alcanzar un cierto nivel de rendimiento. Siendo realistas están aumentando sus posibilidades de éxito.

No fije metas demasiado baja

Así como es importante no fijarse metas demasiado altas, no las fije demasiado bajas. La gente tiende a hacer esto por el miedo al fracaso o los que simplemente no quieren hacer nada.

Usted debe fijar metas que sean un poco fuera de su alcance inmediato, pero no tan lejos que no hay esperanza de alcanzarlas. Nadie va a poner gran esfuerzo en el logro de una meta que el que cree que es inalcanzable.

Sin embargo, recuerde que su creencia de que una meta es realista puede ser incorrecta. Si esto pudiera ser el caso, puede cambiar esta creencia mediante el uso de imágenes con eficacia.

El logro de sus objetivos

Una vez que haya alcanzado una meta, usted tiene que tomar el tiempo para disfrutar de la satisfacción de haberlo hecho. Absorber las consecuencias de la consecución de objetivos, y observar el progreso que ha hecho hacia otros objetivos.

Si el objetivo fue importante, usted debe recompensarse adecuadamente. Piense en algo como esto, ¿por qué optar por ignorar cualquier logro que haya hecho?

Al hacer esto, usted está restando importancia a su logro, que le convencerá de que no era tan importante, en primer lugar. Con la experiencia de haber logrado cada meta, lo próximo que debe revisar es el resto de los planes de sus objetivos y los vea de la siguiente manera:

- Si se logra el objetivo con demasiada facilidad, dificultara sus próximos objetivos
- Si la meta tuvo un desalentador período de tiempo para conseguirse, que los próximos objetivos sean un poco más fáciles
- Si aprendido algo que le llevaría a cambiar a otros objetivos, hágalo
- Si mientras se logra el objetivo se notó una cierta falta en sus habilidades, decidir los objetivos establecidos con el fin de solucionar este problema.

Usted debe tener en cuenta el incumplimiento de metas, no importa el tiempo siempre que se aprenda de ello. Alimentar las lecciones aprendidas en el programa de establecimiento de objetivos.

También hay que recordar que sus metas cambian a medida que madura. Ajustarlas regularmente para reflejar este crecimiento en su personalidad. Si los objetivos ya no tienen ningún atractivo porque los dejaron ir.

Establecimiento de objetivos es su siervo, no su amo. Se debe llevar verdadero placer, satisfacción y un sentido de logro.

Si se detiene, ya no hay un punto. Veamos un ejemplo.

El mejor ejemplo de ajuste de la meta que se puede tener, es tratar de establecer sus propias metas. Ponga dos horas para pensar en las metas de su vida en cada una de las categorías. Comience a trabajar a través del plan de 25 años, plan de 5 años, un plan quinquenal, el plan de 6 meses, y un plan de 1 mes.

Finalmente elaborar una lista de tareas de puestos de trabajo de que hacer mañana para avanzar hacia sus metas. Cuando lo haga, pronto se dará cuenta que va a estar en camino a la utilización de sus metas de forma rutinaria.

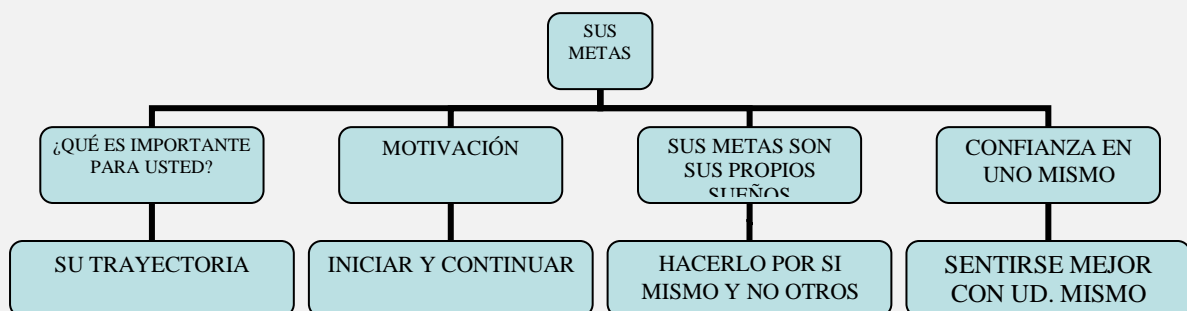
## ¿Cuáles Son Los Puntos Claves De Ajuste De Las Metas?

Establecimiento de objetivos es un método importante para lograr cualquier logro de por vida. Sin embargo, hay algunos puntos claves que usted debe considerar antes de fijar sus metas. Vamos a echar un vistazo a lo que son.

- Decidir qué es importante, para que usted que pueda lograr en su vida y hacer su elección sobre la base de este conocimiento.
- La separación de lo que es importante de lo que es irrelevante por lo que su atención se centre en el lugar correcto.
- Motivarse a sí mismo para el logro de garantizar su cumplimiento.
- La construcción de su confianza en sí mismo basado en el logro de los objetivos a medir.
- Asegurarse de que sus objetivos sean los suyos y de nadie más

Usted debe permitirse a usted mismo el disfrutar de la consecución de los objetivos y la recompensa adecuada. Usted debe extraer lecciones que son apropiadas, y alimentar a estos de nuevo en futuras actuaciones. En el aprendizaje de los errores, que son garantía de éxito en el futuro.

Se podría pensar que no habría más de cinco puntos clave para el establecimiento de metas, pero realmente sólo hay cinco. Todo lo demás es sólo una rama de las principales cinco puntos. Le voy a enseñar lo que quiero decir.



Lo que este diagrama muestra son los puntos claves en el establecimiento de sus objetivos. Esto muestra que ellos son los puntos claves en el establecimiento de sus objetivos.

Si continúa añadir más ramas a los cuatro, se verá que todos ellos son manifestaciones de lo que ya estamos viendo. A medida que continuamos agregando más ramas se encuentra que todas estas cosas se unirán a las primeras ramas.

## **Cómo Le Puede Ir Mal Al Fijar Las Metas**

El establecimiento de metas puede ir mal por una serie de razones. Cuando suceden estas cosas, puede ser devastador para la autoestima y puede crearse la idea de establecer nuevas metas en silencio.

Antes de que podamos ver, qué podemos hacer acerca de la solución de estos problemas de configuración de objetivos, vamos a ver cuáles son los problemas que pudieran suceder. Esta sección es realmente nada más que una explicación más detallada de la sección anterior, pero sentí que necesitaba una sección propia para ayudarle a fijar su mirada únicamente en cómo fijar sus metas cuando pueden ir mal.

Pero es muy necesario para esta guía, especialmente para hacer referencia rápidamente más adelante.

- Las metas de resultados se puede establecer en lugar de los objetivos de rendimiento, ya que te obliga a centrarte en el resultado final inmediato en vez de tomarse el tiempo para seguir los pasos de la fijación de metas. Al establecer metas, bien lo va a hacer en un proceso gradual. Dónde está utilizando objetivos de resultados, y usted no puede lograr el objetivo por razones ajenas a su control, esto puede ser muy desalentador y puede conducir a la pérdida del entusiasmo y tener sentimientos de fracaso. Siempre tener los objetivos de rendimiento en su lugar, esto le dará una mayor probabilidad de éxito.
- Los objetivos irreales pueden ser establecidos. Cuando una meta se percibe como inalcanzable, ningún esfuerzo se hará para lograrlo. Establecer metas realistas para que pueda decidir cómo lograrlas.
- En retrospectiva a lo anterior, las metas pueden ser tan bajas que no siente ningún desafío de beneficio en el logro de la meta. La fijación de metas ha sido una pérdida de tiempo. Siempre fijar metas que sean un reto suficiente para merecer la pena el esfuerzo, pero no fuera de su alcance.
- Los objetivos pueden ser tan vagos que no sirven para nada. Es difícil saber si las metas vagas han sido alcanzadas. Si el rendimiento no puede medirse con sus expectativas, su confianza en sí mismo no se beneficiará de la fijación de metas, ni se puede observar el progreso hacia una meta mayor. Establecer objetivos precisos y cuantitativos.
- El ajuste de la meta puede ser sistemático, esporádico y desorganizado. En este caso se olvidará ciertas metas y no se medirá el logro de objetivos y los comentarios no se producirán en las nuevas metas. Los principales beneficios de la fijación de metas se han perdido. Sea organizado y regular en la forma en que utiliza el establecimiento de metas.

- Demasiados objetivos que no se les da prioridad se puede establecer, dando lugar a una sensación de sobrecarga. Recuerde que usted merece tiempo para relajarse y disfrutar de estar vivo y no se centra únicamente en sus objetivos y logros.

Cuando la fijación de metas va mal, no sólo son los beneficios de la fijación de metas perdidos, sino todo el proceso de fijación de objetivos puede caer en el descrédito. Al evitar estos problemas, y el establecimiento de objetivos de manera efectiva como se describe en la sección anterior, se puede lograr y mantener un fuerte salto hacia adelante en su futuro.

### El enfoque de "salto cuántico"

Establecer un enfoque para la fijación de metas para usted y para otras personas es el enfoque de "salto cuántico". Este trata de forzar a una intensa actividad mediante el establecimiento de una meta que se necesita un "salto cuántico" en la actividad para lograrlo.

Esta es una técnica peligrosa que debe ser usada con mucho cuidado. Es muy fácil para todo el proceso de fijación de objetivos, caer en problemas en donde no se cumplen los objetivos de salto.

Del mismo modo, si usted no está realmente convencido de que una meta es alcanzable, no pondrá esfuerzo en lograrla.

Los gerentes de negocios que utilizan este enfoque debe tener cuidado de que ellos no sean derribados por alguien, que están firmemente solicitando información sobre cómo debería lograrse un objetivo de gran salto porque entonces todo el mundo sufre.

### Cómo fijar metas específicas

Aunque el concepto de la fijación de metas, en general, es un ideal para aprender, lo cual fue explicado en los apartados anteriores, que ayuda a ser capaces de establecer objetivos en áreas específicas de su vida por separado.

Por ejemplo, si usted desea mejorar sus opciones de carrera, va a establecer metas que atienden específicamente a su carrera. Por supuesto, los objetivos de carrera no son los únicos objetivos que la mayoría de las personas están buscando establecer. Otras áreas de objetivos son:

- Relaciones
- Familia
- Salud y condición física
- Espiritual
- Social y cultural

Vamos a echar un vistazo a todas las metas más comunes que debe tomar en cuenta y la mejor manera de ir sobre cada uno de ellas.

¿Cuál sería el punto en el aprendizaje de cómo establecer metas, en general, y no dar ejemplos concretos e instrucciones sobre los objetivos más comunes que se han definido? Vamos a empezar ahora.

En primer lugar ¿qué cree usted que detiene la mayoría de las personas del conseguir lo que quieren de la vida? Quizás es una falta de talento, falta de capacidad, las circunstancias personales, y la educación. Voy a decir esto, es ninguna de las personas.

La razón más grande es su incapacidad para alcanzar las metas es la falta de acción, o no establecerlas en primer lugar o no hacer algo al respecto.

Si usted no comienza en primer lugar, entonces ¿cómo pretender avanzar? Más de una aventura de larga duración se inició con el más pequeño de los pasos. La acción es el primer paso para alcanzar sus metas.

La mayoría de las personas eligen un objetivo conjunto, pero son ineptos para llegar a ellos. Usted puede lograr todo lo que quiera, haciendo un solo paso.

Un paso más es todo lo que necesita hacer. Un paso hoy, un paso la próxima semana o mañana, lo que es más conveniente para usted. Lo importante es mantener los pasos una vez que han comenzado.

El problema es que, a menudo el primer paso es el más difícil, y el siguiente paso es más difícil. Es sólo después de haber hecho una serie de pasos que se hace más fácil.

Usted necesita saber la verdad sobre lo que realmente le impide avanzar. La motivación y el establecimiento de metas van de la mano. El objetivo es el viaje y la motivación de su combustible para llegar allí.

Usted puede tener muchos objetivos, pero no hay combustible para llegar allí. Usted puede tener galones y galones de combustible, pero no hay camino para seguir adelante.

¿Qué se puede evitar que vayan en ese viaje? Hay muchas cosas que lo detienen, más de lo que usted cree.

Usted es probablemente la principal causa. La forma de acercarse a un objetivo en última instancia, afectará si usted va a lograrlo o no. La buena noticia es que usted puede liberarse de todo lo que le está deteniendo.

Amigos y familiares son los siguientes en la línea. Ellos pueden tener sus mejores intereses en el corazón, pero a menudo su falta de acción es lo que hay detrás de su consejo para usted.

Es muy común para aquellos que a su alrededor los frenan, simplemente porque no están haciendo nada por sí mismos. Por ejemplo, si usted está perdiendo peso, alguien de su sistema de apoyo sin darse cuenta lo sabotearía al ofrecerle comida o alcohol.

No estoy diciendo que todos los consejos son malos, es sólo que a veces el sentido más bien de comentarios puede vaciar su lata de combustible más rápido, más bien rapidísimo.

Tiene que ver estas cosas cuando alguien o algo está agotando su combustible y poner fin a la misma, ya sea mental o físicamente. Es necesario romper con todo lo que le está deteniendo. Ahora que sabemos esto, vamos a empezar.



## **Establecimiento De Metas De La Carrera**

Uno de los temas más difíciles es la toma de una buena carrera y el establecimiento de la meta de la carrera, es identificar qué es lo que desea. Incluso cuando parece que sabe lo que quiere, usted puede tener dudas sobre si su elección de carrera es la más adecuada para usted.

Llegar a la claridad en estos temas puede ser la cosa más importante que puede hacer en la planificación de su carrera y el establecimiento de metas. Aquí hay algunas pautas de establecimiento de metas que le pueden ayudar.

La mayoría de las personas, incluso los muy exitosos, tienen algunos períodos de su trayectoria profesional cuando parecen seguros de su elección de carrera y de las metas. Es totalmente humano sentirse así.

A menudo, estos períodos sólo van y vienen. Por ejemplo, vienen cuando se enfrenta a unos obstáculos insalvables en su camino. Es todo tan pronto como se superen estos obstáculos.

Esa situación por sí misma no es un problema de elegir una carrera, sólo una prueba de su perseverancia en ver a través, pero ¿qué pasaría si esas dudas persisten o si siempre viven en algún lugar en el fondo de sus pensamientos? ¿Si no se siente bien?

Si este es el caso, entonces es hora de mirar con más cuidado la elección de carrera y los objetivos generales de la carrera.

A menudo elegimos una carrera, porque creemos que es el paso correcto para hacer cuando los estudios se han centrado en eso.

El único problema es que a veces esa pasión que una vez tuvimos como un adulto joven se ha ido, o el realismo del trabajo ha adoptado el interés y la alegría de la misma.

Es hora de establecer una nueva meta de carrera u objetivo. Elegir las metas de la carrera nos da derecho a una gran cantidad de búsquedas. Necesita hacerse estas preguntas previamente:

1. ¿Estoy haciendo la cantidad de dinero que quiero hacer?
2. ¿Quiero ganar más dinero?
3. ¿El dinero ni siquiera me importa?
4. ¿Me gusta lo que estoy haciendo ahora mismo?
5. ¿Lo que me apasiona?
6. ¿Qué podría estar haciendo que me haría más feliz en este momento?

7. ¿Sería más feliz simplemente cambiando de posición o conseguir un ascenso, o voy a ser más feliz al cambiar de carrera o ambos?

8. ¿Por qué estoy todavía trabajando aquí?

9. ¿Qué me impide salir de este trabajo o conseguir la promoción?

10. ¿Qué me impide salir de este trabajo?

Todas estas son preguntas vitales que usted tiene que preguntarse antes de decidir cuáles son sus objetivos de carrera. Si usted es honesto con usted mismo, usted sabrá exactamente a qué dirección debe ir.

Sin ser honesto con uno mismo, no se puede esperar nada para mejorar su vida, sólo se puede esperar a tener que hacerse estas preguntas una y otra vez hasta que encuentres la felicidad.

#### Configuración del plan de metas de la carrera

La siguiente tabla le ofrece una sencilla descripción de los factores que se puede considerar al establecer e identificar y analizar sus metas profesionales en un formato paso a paso.

Metas de la carrera que se debe definir y escribirlas en orden de prioridad	Beneficios y ventajas de lograr la meta de venta, esto puede ayudarlo a motivarse.	Los pasos clave que usted necesita tomar	¿Cuándo voy a hacer esto? Darse plazo	Apoyo y Recursos (Qué apoyos y que necesito, que recursos, tales como tiempo, dinero, contactos)	Los resultados y la reflexión (Registro si logró el objetivo y lo que funcionó o no funcionó en el camino para futuras referencias)
---	--	--	---------------------------------------	--	---

El tipo de tabla de arriba muestra el quién, qué, dónde, cuándo, cómo y para establecer los objetivos de la carrera. Es como encontrar los hechos de la historia. Los periodistas tienen que responder a todas estas preguntas con el fin de obtener la historia completa.

Que es lo mismo que usted tiene que hacer a la hora de establecer objetivos de carrera. Te voy a enseñar todos sus detalles en el siguiente diagrama.

<b>Quién</b>	<b>Qué</b>	<b>Dónde</b>	<b>Cuándo</b>	<b>Cómo</b>
¿Voy a pedir ayuda?	¿Quiero que sea el resultado?	¿Por dónde empiezo?	¿Debo comenzar?	¿Debo empezar?
¿Se beneficiará de mi meta profesional?	¿Voy a hacer para empezar?	¿Estará mi meta de la carrera que me puse en 10 años?	¿Alcanzar estos objetivos?	¿Estos objetivos afectaran mi futuro?
¿Va a trabajar para lograr mi meta?	¿Realmente me hará feliz?	¿Puedo aplicar mis recursos?	¿Aplico mis conocimientos para empezar a alcanzar mis metas?	¿Sientes los objetivos elegidos?

¿Ve lo que estoy hablando ahora? Todas estas preguntas tienen que ser dirigidos antes de comenzar a trabajar en sus metas profesionales.

Se tomará algún pensamiento real y la honestidad para configurar correctamente. Cuando haya respondido a estas preguntas la próxima tiene que empezar a priorizar. Déjame mostrarte un ejemplo.

José Salinas quiere ser el presidente de su compañía algún día. En este momento él es un simple empleado de la entrada de datos. Su empresa es una gran empresa que trabaja con la reparación de computadoras y la seguridad. José sabe todo lo que hay que saber acerca de reparación de computadoras y puede resolver casi cualquier equipo que alguna haya visto.

Es eficiente en el uso y la búsqueda de los informáticos piratas y los ordenadores aseguran que no accedió. Su jefe está haciendo caso omiso de sus consejos para que José no está tan seguro de cómo hacer para conseguir su sueño de ser algún día, ser presidente de la compañía él es muy capaz para hacerlo ya. ¿Qué debería hacer?

Este es un momento en que José debe comenzar a establecer prioridades y decidir cómo puede llegar a su meta. Su objetivo final es ser presidente de la compañía y que quiere lograr esto en 10 años.

José tiene actualmente 26 años. Ya que él sabe el qué y cuando debe decidir todo lo demás. He optado por mostrar sus pasos posibles en una tabla fácil de leer... .. otra vez.

	Los pasos para	Pasos para responder a lo que	Pasos para qué	Cuando los pasos para	Pasos a seguir para que
1	Voy a hacer una lista de tareas pendientes	Voy a poner mis ideas	Quiero subir de puesto en mi trabajo	Lo haré hoy mismo	Lo haré en privado
2	Cómo se puede llamar la atención	Voy a hacer una presentación para mostrar mejor mi idea.	Porque no puedo avanzar si todos saben que estoy ahí	Voy a hacer esto el día en que se termine	Voy a hacer esto en el trabajo
3	Cómo puedo hacer que mi trabajo se vea	Voy a mostrarle mis superiores mi presentación	Yo sé que mi trabajo es bueno	Voy a hacer esto cuando sé que mi jefe no me puede pasar por alto	Voy a hacer esto en mi oficina, a mis jefes los invito a mi casa
4	¿Cómo puedo obtener asenso en mi trabajo?	Me cita con un jugador de una gran empresa a dar mis ideas	No puedo subir hasta que suban los amigos con puestos mas elevados	Voy a invitar a colegas y superiores a una fiesta este fin de semana	Voy a hacer durante una reunión
5	¿Cómo puedo seguir subiendo?	Ahora que me estoy acercando a una mayor salto voy a compartir mis ideas verbalmente y obtener las impresiones		Voy a hacer esto después de 3 meses de hacer amigos con mayores puestos	Voy a llevarlos a las reuniones con la presentación de copia de seguridad lista si así lo solicitan

Esto es sólo una muestra de los primeros 3 meses de la ejecución de José con su objetivo de llegar más alto en la empresa.

Naturalmente convertirse en Presidente tomará mucho más de 3 meses, pero el estar cada vez más cerca a los superiores y compañeros de trabajo es un gran comienzo, siempre y cuando no perjudiquen a los pies de alguien, y construir su confianza. Con el tiempo, usted puede introducir sus ideas y presentarlas de una manera profesional en el momento adecuado.

Cuando vea que su empresa necesita ayuda de forma secreta llevar un producto acabado en el momento correcto o en el horario de reuniones privadas con su jefe.

Esto demuestra que no sólo es ambicioso sino también motivado y decidido. Es una gran manera de ascender en la empresa. Con el fin de hacer esto correctamente, usted debe tomar los pasos de la sucesión y no tratar de convertirse en presidente en un año. Esto no es realista.

Aunque José tendrá que empezar a trabajar para su objetivo a largo plazo de ser presidente de la compañía, también debe empezar por establecer metas a corto plazo que le llevarán allí.

El primer objetivo es empezar con la mudanza a un puesto en el trabajo y seguir de ese método. De esta manera que se puede celebrar cada promoción de ascenso por separado en lugar de centrarse sólo en su incapacidad para hacerlo presidente de inmediato.

A partir de aquí, José sólo debe seguir las instrucciones paso a paso los métodos mencionados en los apartados anteriores de pasos exactos para la consecución y el establecimiento de metas. Sólo recuerde que usted tiene que desarrollar un plan de acción, si usted va a tener éxito.

## **Cuatro Estrategias Que Le Pueden Ayudarle A Desarrollar Un Plan De Acción Eficaz.**

- El estado de su objetivo, en términos muy específicos que se pueden aceptar.
- Plan anterior de su meta para los mejores resultados.
- Enfrentar los temores y las expectativas de forma inmediata y progresiva
- Ponga su plan en papel y en acción tan pronto como sea posible.

Su objetivo:

La planificación de un cambio de carrera es muy similar a la cartografía de la ruta de un viaje por carretera.

Si usted no sabe a dónde va, no se puede decidir la forma de llegar allí, pero si usted sabe a dónde va, usted llegará más rápido.

Objetivos de como "Volver a la escuela" son demasiado generales y no lo suficientemente específicos. Usted tiene que traducir esos objetivos en los estados específicos, tales como "entrar en un programa de contabilidad el próximo otoño" o "Para los próximos dos meses, en busca de trabajo en el campo de la computación de valores." Usted tiene que saber exactamente lo que quiere hacer y cuándo hacerlo".

Plan previo

Una de las mejores formas de avanzar es la de planificar previamente. Comience por preguntarse si se puede lograr su objetivo en la actualidad. Si no puede, ¿por qué cree que no? ¿Qué es lo que tienes que hacer primero? ¿Hay algo que tienes que hacer antes de eso?

Siga pensando hasta que llegue a las tareas que podría hacer hoy. Esto le ayudará a alcanzar el punto de partida de la meta.

Por ejemplo, si su objetivo es tener un programa de administración de empresas de dos años, ¿podría iniciar hoy? No, tiene que ser aceptado el programa inicial. ¿Podría usted aceptar hoy? No, usted debe aplicar primero. ¿Podría aplicarlo hoy en día? No, usted tiene que decidir qué instituciones secundarias va aplicar. ¿Podría decidir hoy? No, usted tiene que hacer una investigación primero y así sucesivamente. Pude hacer esto todo el día pero obtendrá el punto.

No se preocupe si su lista de cosas que hacer se convierte en varias listas.

Lidiar con sus temores y expectativas de sí mismo

Revise su lista de cosas que tienes que hacer para lograr su objetivo. ¿Cree usted que se puede hacer? Si usted tiene dudas, tómese un tiempo para pensarlo primeramente.

¿Sus expectativas son realistas? ¿Ha tenido éxito o no en las tareas que eran similares a esta antes? ¿Qué se puede hacer para mejorar sus posibilidades de éxito en esta ocasión? Por ejemplo, si hay una buena probabilidad de no seguirá adelante con sus planes, usted tiene que preguntarse el por qué.

¿Es usted un procrastinado profesional? Si es así, ¿qué puede hacer para asegurarse de que usted va a seguir hasta que alcance su objetivo? ¿Tienes miedo de fracasar?

Si es así, trabaje en la mejora de las habilidades que se necesitan. O probar las aguas mediante la adopción de una noche o un curso de educación a distancia antes de inscribirse en un programa conjunto. Si usted está teniendo problemas para identificar sus miedos o encontrar la manera de tratar con ellos, hable con personas de su confianza. Pregunte por sus sugerencias, pero siempre tome sus propias decisiones.

Ponga su plan en acción a partir de la lista de tareas

En esta etapa, es probable que tenga más de una lista de cosas que hacer y, si es necesario, algunos planes para evitar o combatir los problemas potenciales. Ahora tiene que ponerlos todos juntos en un plan integral. Debe acomodar la lista de tareas en el orden en que se debe completar y establecer plazos para la finalización de los planes más importantes. Los planificadores de carrera exitosa mantienen en su pista una variedad de métodos, tales como:

- Marcar tareas en un calendario mensual (teniendo en cuenta las fechas importantes, tales como plazos de solicitud o planes de acción).
- Hacer listas semanales o diarias de cosas que hay que hacer y tachar las tareas a medida que se completan.
- Mediante un programa informático crear gráficos con líneas de tiempo que le marcan sus límites de tiempo para terminar las tareas.
- El uso de un libro de citas comerciales o un cuaderno, e incluso una palma con una nueva página para cada día o cada semana.

Usar cualquier método que funcione mejor para usted. Si es absolutamente necesario, pídale a un amigo que le supervise su progreso ocasionalmente o le pregunta sobre sus éxitos, ya que es más probable que se hagan las cosas si sabes que le van a preguntar por ellas.

Ahora que ha aprendido todo, podría establecer metas de carrera exitosa. Si se siguen las cosas en esta sección y ha recordado las secciones anteriores, no tendrán ningún problema porque no hay nada que lo detenga ahora.

## **Establecimiento De Metas Para Gimnasio - Salud**

Antes de comenzar cualquier programa de acondicionamiento físico, tendrá que decidir qué es lo que quiere de él. ¿Quiere mejorar su apariencia, sus habilidades físicas, mejorar la resistencia, la flexibilidad o la fuerza?, o ¿está tratando de perder peso?

Asegúrese de que las actividades que usted escoja cumplan los objetivos trazados por usted.

Prepárese para el éxito

Es importante que no se socaven las metas que son muy a largo plazo o imposibles de alcanzar.

Por ejemplo, "Yo quiero perder todo mi peso extra antes del verano" es muy poco realista, especialmente si usted tiene una gran cantidad de peso que perder y el verano es de 3 meses.

Con demasiada frecuencia, los objetivos son un resultado final de cualquier programa que elija, y no una parte de ello. Usted tiene que hacer objetivos en una parte activa de su vida mediante la creación de metas que conducen a la siguiente meta que funciona mejor.

Es igual que la técnica que se mencionó en la sección anterior. Por ejemplo, establecer un objetivo para perder 10 libras pone el objetivo al final sin poner demasiada presión en lo inmediato. Usted puede agregar a este objetivo una vez que se logra y así sucesivamente.

Establecer un objetivo para unirse a una clase de aeróbicos y asistir tres veces a la semana hace que el objetivo de pérdida de peso sea una parte del programa.

Usted tendrá que fijar una meta que se puede lograr casi de inmediato. Esto le da un sentido de logro, que es un incentivo para establecer y alcanzar la siguiente meta.

Mantenga un registro

Escriba sus metas por lo que tiene algo que esperar, así como algo nuevo. Para empezar, asignar no más de ocho semanas de actividades hacia su primer objetivo de gimnasio.

Trabajando dentro de su estilo de vida, decidir sobre un programa regular. No es necesario trabajar todos los días, especialmente cuando se inicia un nuevo programa que su cuerpo no está acostumbrado a la tensión. Nuestros cuerpos se cansan si espera que haga el trabajo duro los siete días de la semana.



Hacer ejercicio todos los días es una meta segura y realista. Lleve un registro de cuánto tiempo usted desea pasar haciendo una actividad, seguido por la cantidad de tiempo que realmente se gaste en ella.

No todo el mundo está mirando la aptitud de perder peso. Tal vez usted está buscando mejorar su salud.

En este caso, usted debe pensar en esto, tenemos la tendencia a centrarnos más en el área de la salud, en nuestras vidas, cuando nuestra salud, ya está fallando.

Por desgracia, a veces tenemos un evento que pone en peligro la vida, alguna enfermedad o algún tipo de rehabilitación física que nos dé una llamada de atención para hacer cambios en nuestros hábitos de salud actual.

Nosotros tratamos de seguir adelante con los principios de buena salud, tales como dormir lo suficiente, una dieta saludable y mucho ejercicio, sin embargo, no podemos tener el tiempo en nuestra apretada agenda o la suficientemente fuerza de voluntad para poner en práctica un estilo de vida equilibrado y saludable.

Con las presiones del mundo rápido en el que vivimos, el estrés nos puede pasar factura. En estos días estamos en camino con más frecuencia.

Esto significa es que estamos comiendo en el camino, así que no siempre nos ofrecen las mejores opciones saludables.

Tenemos la suerte de conseguir seis, quizás siete horas de sueño por la noche, mientras que trabajamos al menos seis días a la semana.

El viejo refrán, "Al menos tengo mi salud" está empezando a significar algo para una gran cantidad de personas. Tal vez se pregunte qué puede hacer para mejorar su salud.

Lo primero que debe hacer es dar prioridad a lo que es más importante para usted en su estilo de vida propio. Usted puede comenzar por hacerse las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es mi objetivo actual de ejercicio este mes o no tengo ni siquiera uno?
2. ¿Qué se interpone en mi camino al iniciar o continuar un programa de mantenimiento de la salud equilibrada?
3. ¿Cuál es mi peso ideal, mi plan, y mi calendario para llegar allí?
4. ¿Cómo puedo mejorar al dormir más?
5. ¿Cuál es mi esperanza general de apariencia ideal?

6. Tener un entrenador personal me ayudará a desarrollar y alcanzar mis objetivos con mayor eficacia y ¿puedo pagar uno?
7. De las comidas que como cada mes, ¿cómo puedo comer más sano, y qué puedo cambiar mi estilo de alimentación sin aburrirme?
8. ¿Qué libros y que clases se pueden tomar para mejorar mi salud?
9. Es hora de ir un examen físico completo y cuando fui al último de ellos, ¿como estaba?
10. ¿Cómo puedo reducir o eliminar por completo el alcohol, y las dependencias químicas o el consumo de tabaco en mi cuerpo?
11. ¿De qué manera puedo ser capaz de cocinar de manera saludable?
12. ¿Cómo puedo mejorar mi ritmo cardíaco actual, la presión arterial y mi nivel de colesterol?

El hecho del asunto es que no importa lo que la aptitud, en la salud son los objetivos. Si usted ha leído las secciones anteriores sobre el establecimiento de objetivos de forma adecuada, ya en esta sección con respecto a la aptitud y la salud, ya está listo empezar.

Tienes que ser honesto con usted mismo en todo momento cuando se trata de sus metas personales.

También debe consultar a un médico antes de hacer cualquier cambio en su dieta o rutina de ejercicios para asegurarse de que usted no se haga daño. Eso es todo lo que hay que hacer.

## **Establecer Los Objetivos De Su Relación**

Para que una relación sea satisfactoria quienes participan en ella deben establecer objetivos claros para ello. La mayoría de las personas entra en relaciones con una idea vaga de lo que quieren de ella. Cuando se presiona, a menudo no es capaz de especificar sus metas para la relación a largo plazo.

Los objetivos pueden ser declarados o escritos, deben acordarse por los socios en el comienzo de la relación.

Los objetivos de relación, a veces son dictados por el comportamiento. Sin embargo, para una relación de trabajo, los objetivos establecidos deben ser aquellos en los que ambas partes pueden ponerse de acuerdo.

El objetivo de la relación debe mantenerse en un lugar seguro y con una revisión anual de que nuestras necesidades tienden a cambiar cada año. Durante el examen anual los objetivos pueden ser modificados, y los objetivos que deben alcanzarse para el año que viene pueden ser identificados.

Los objetivos de la relación debe ser a largo plazo, pero deben ser lo suficientemente generales para dar a los socios suficiente margen a ser satisfactorios y fáciles de lograr. Objetivos anuales basados en estos objetivos pueden ser más específico y a corto plazo, motivando a los socios para lograrlos exitosamente en el año.

Los objetivos de la relación deben ser desarrollados para tratar las cuestiones clave que intervienen en la relación, pero que puede cubrir cualquier área de la conducta humana. A fin de conocer mejor cómo y qué objetivos deben ser establecidos, usted tiene que hacerse una serie de preguntas para conocerse a usted y a su pareja. Es un pequeño examen y se va como sigue:

### **Configuración De los Objetivos En Las Relaciones**

1. ¿Cómo podemos cuidar nuestro apoyo mutuamente?
2. ¿Cómo nos comunicamos uno con el otro sobre diariamente?
3. ¿Cómo vamos a ser dependientes uno al otro y es saludable?
4. ¿Cómo podemos dar a nuestra intimidad mutua un impulso en la relación?
5. ¿Cuánto tiempo vamos a mantener nuestra relación, por ejemplo, si nos queremos casar?
6. ¿Cómo podemos asegurarnos de que respetamos los derechos del otro en esta relación?
7. ¿Cómo podemos ayudarnos uno al otros "crecer", en esta relación?
8. ¿Cómo podemos mantener la diversión en nuestra relación?

9. ¿Cómo vamos a incluir a otros en nuestra relación, sin perder nuestro apoyo mutuo?
10. ¿Cómo vamos a enfocar los problemas en nuestra relación?
11. ¿Cómo vamos a resolver los problemas?
12. ¿Cómo vamos a manejar varias diferencias de opinión?
13. ¿Cómo vamos a manejar la irritación entre sí y si vale la pena el esfuerzo?
14. ¿Cómo vamos a manejar las peleas y llevarlas a una solución saludable?
15. ¿En qué momento vamos a buscar ayuda para nosotros si nuestra lucha va de las manos o nos molesta, incluso, por ejemplo, vamos a buscar ayuda juntos?
16. ¿Vamos a estar en desacuerdo?
17. ¿Cómo podemos asegurar el crecimiento mutuo en esta relación?
18. ¿Qué tan abierta vamos a asumir la responsabilidad personal y solidaria, por nuestra relación?
19. ¿Cómo podemos asegurar que nuestra individualidad no se pierde en esta relación?
20. ¿Qué tan abierta y firme va a ser nuestra relación?
21. ¿Cómo podemos usar nuestras personalidades únicas, individuales para ayudar a los demás y que nuestra relación crezca?
22. ¿Qué pasos vamos a tomar si uno o los dos de nosotros comienza a sentirse asfixiado por la relación?
23. ¿Qué medidas estamos dispuestos a seguir si uno o los dos de nosotros tiene la necesidad de recibir asistencia de salud mental?
24. ¿Cómo vamos a promover entre nosotros la salud física y que apoyos uno a otro?
25. ¿Qué medidas podemos tomar para manejar los celos, el sentido de la competencia, o el resentimiento hacia los demás?
26. ¿Cómo vamos a tener tiempo para hacer todas las cosas que queremos hacer?
27. ¿Cómo vamos a organizar nuestros horarios para poder perseguir nuestros intereses únicos, individuales y aún así pasar el tiempo juntos?

28. ¿Qué tan libres somos para perseguir nuestros intereses distintos y los amigos?

29. ¿Qué tan comprometidos estamos a la creación de objetivos a largo alcance y los objetivos de la relación de corto plazo para alcanzar esas metas?

30. ¿Qué tan comprometidos estamos en la creación del tiempo en los que puede alimentar uno al otro y mantener nuestra relación en el buen camino?

31. ¿Cómo podemos estructurar la manera de conseguir la "necesaria" tareas de mantenimiento de la relación?

32. ¿Cómo podemos delegar las tareas de mantenimiento para que ninguno de nosotros se siente que estamos haciendo demasiado?

33. ¿Qué lugar tendrá la religión, aficiones, deportes, y los intereses externos en nuestra relación?

34. ¿Qué tan importante son las cosas en nuestra relación?

35. ¿Podemos cultivar nuestras diferencias?

Sé que esto suena como un montón de preguntas, pero en serio; Si somos realistas todas estas preguntas son materia. Si honestamente no puede tomar este pequeño cuestionario en serio, ¿cómo se puede esperar a tomar la relación en serio?

La forma de puntuación: Por cada respuesta igual se dará 1 punto, y por cada respuesta diferente, se restará un punto. Respuesta igual es cuando uno y otro coinciden con la respuesta.

Si usted y su socio su puntuación está por debajo de 17, eso no significa que se debe romper, sólo significa que ambos tienen que sentarse y decidir sobre sus objetivos de la relación personal entre sí y formar un compromiso que ambos puedan estar de acuerdo.

Todas las relaciones requieren compromiso por ambas partes si se va a tener éxito. Sólo tiene que volver a evaluar lo que sus objetivos van a ser.

Si usted y su pareja tienen una puntuación por encima de 17, simplemente significa que usted está en el buen camino y es probable que deseen obtener las mismas cosas de la relación.

Usted todavía tiene que comprometer un poco (son humanos) para mantener la relación, pero van en la dirección correcta.

Lo que hay que entender es que en la fijación de metas la relación es mejor cuando ambas partes están involucradas en el proceso. Si sólo se está

trabajando para el mejoramiento de la relación, está condenada al fracaso, porque de todos modos una pareja siempre se sentirá agotada en la relación.

Establecimiento de metas en la relación no es diferente que la creación de cualquier otro tipo de objetivo. La mayor diferencia es que por lo general se tiene que establecer sus metas con la otra persona involucrada.

Establecimiento de metas, para relación de trabajo para todo tipo de relaciones, ya sean amistades, relaciones familiares, colegas o socios.

Usted puede tratar de establecer los objetivos y el trabajo por su propia cuenta, pero será muy difícil y poco satisfactorio del todo. Es por eso que la clave para establecer los objetivos de la relación es tener la plena cooperación y apoyo de aquellos cuyas relaciones le gustaría sacar el máximo partido.

Aparte de eso, es suficiente con seguir los pasos de método para lograr sus metas como se menciona en la sección titulada, "Cómo establecer objetivos de manera efectiva".

## **Establecer Metas Financieras**

El primer paso en la planificación financiera personal es aprender a controlar su día a día de los asuntos financieros para que pueda hacer las cosas que le traen satisfacción y disfrute. Esto se logra mediante la planificación y después de un presupuesto.

El segundo paso en la planificación financiera personal, y el tema de esta sección, es la elección y después un curso para alcanzar sus metas financieras a largo plazo.

Al igual que cualquier otra cosa en la vida, sin metas financieras y planes específicos para hacer frente a ellos, sólo va a la deriva y dejar nuestro futuro al azar. Un hombre sabio dijo una vez: "La mayoría de la gente no va a fallar, sino que simplemente fallan al planear."

El resultado final es el mismo y es un fracaso para alcanzar la independencia financiera.

El tercer paso en la planificación financiera personal es aprender a construir una red de seguridad financiera, que es como tener un fondo de retiro para cuando ya no están generando ningún ingreso.

### **CUATRO PASOS PARA LA FIJACIÓN DE METAS FINANCIERAS**

Paso 1: Identificar y escribir sus metas financieras, ya sea están ahorrando para enviar a sus hijos a la escuela o la universidad, comprar un coche nuevo, ahorrar para un pago inicial de una casa, ir de vacaciones, pago de deudas de tarjetas de crédito, o la planificación para usted y para la jubilación de su cónyuge.

Paso 2: Dividir cada meta financiera en las de corto plazo (menos de 1 año), mediano plazo (1 a 3 años) y largo plazo (5 años o más), lo que hará este proceso más fácil.

Paso 3: Edúquese a sí mismo y haga su investigación. Lea revistas, o libros acerca de la inversión, o navegue por sitios Web de inversiones por Internet. No tenga miedo al mercado de valores.

Sí, hay un potencial de pérdida, pero si usted hace su investigación y obtener un agente de confianza, puede asegurar su futuro financiero. Sólo recuerde no poner todos los huevos en una sola canasta.

Diversificar su cartera. Con un poco de esfuerzo se puede aprender lo suficiente como para tomar decisiones que aumenten su red de valor muchas veces más. A continuación, identificar los pasos pequeños y medibles que puede tomar para lograr estos objetivos, y poner este plan de acción en el trabajo.

Paso 4: Evaluar su progreso con la frecuencia necesaria. Revise su progreso mensual, trimestral, o en cualquier otro intervalo que se sienta cómodo, pero por lo menos dos veces al año, para determinar si su programa está funcionando.

Si usted no está haciendo una cantidad satisfactoria de los avances en una meta en particular, re-evaluar su enfoque y hacer los cambios necesarios.

No hay reglas duras y rápidas para la implementación de un plan financiero. Lo importante es que por lo menos haga algo en lugar de nada, para comenzar ahora.

A veces, cuando las personas escriben sus metas, descubren que algunas de las metas son demasiado amplias en el sentido y casi imposible de alcanzar, mientras que otros pueden parecer pequeños en su alcance y más fácil de lograr.

Está bien que se atreven a soñar con las riquezas, sino ser realista sobre lo que realmente puede hacer. Una buena idea es romper sus objetivos en tres categorías diferentes de tiempo.

Una cosa más para recordar: mediante la colocación de un marco de tiempo de sus objetivos se motiva a usted mismo para empezar a permitir la oportunidad de tener éxito. Sólo recuerde que usted puede ajustar el periodo de tiempo cada vez que desee.

Metas a largo plazo (5 años) son las cosas que no ocurrirá en un día, no importa lo duro que trabajes para lograrlo.

Ellas tardan mucho tiempo para llevarse a cabo (de ahí la razón por la que se llaman objetivos a largo plazo), por lo que debe darse un tiempo razonable, que se basa en la mejor estimación de lo que se necesita para alcanzarla.

Ejemplos de objetivos a largo plazo pueden incluir la educación universitaria de un hijo, planificar la jubilación, o la compra de una casa. En cualquier caso, estos objetivos requieren generalmente más compromisos y dinero con más frecuencia al final.

A mediano plazo las metas (1-5 años) son el tipo de objetivos que no pueden ser ejecutados durante la noche, pero no podría tomar muchos años para llevar a cabo. Los ejemplos pueden incluir la compra o sustitución de un coche, conseguir una educación o certificación, el pago de sus deudas como tarjetas de crédito, etc. (dependiendo de la cantidad).

Metas a corto plazo (un año) en general, toman un año o menos para lograr, en base a la fecha que es necesaria la tarea, el costo total estimado, y los ahorros necesarios.

¿Cuáles son sus objetivos? Para averiguarlo, es necesario hacer una lista, decidir la línea de tiempo su objetivo se inscribe en, detalle los pasos



necesarios para alcanzar sus metas, y luego tomar acciones hacia el logro de esas metas. Es así de simple.

Usted podría preguntarse por dónde empezar a la hora de decidir cómo va a comenzar sus metas financieras. Estos son algunos consejos básicos para ayudarle a tomar las mejores decisiones para usted.

Después de ver estos consejos, lo mejor es que usted pueda salir y hacer algunas investigaciones para encontrar el método o los métodos que más le convengan.

- Comience por tomar el 5% o el 10% de cada cheque de pago y lo pone en una cuenta de ahorros.
- Busque en las estrategias de inversión diferentes, tales como acciones, obligaciones, fondos mutuos, inversiones personales, metales, forex, etc. Hay muchos más y todos pueden ayudarle en los objetivos de corto y largo plazo.
- Comience a hacer un presupuesto para usted mismo que le deja algo de dinero extra y continuar.
- Use los cupones que están por ahí. Parece que son pequeños ahorros, pero se suman podría ahorrar 20 a 30 dólares en cada viaje al mercado
- Gangas alrededor de las tiendas.
- No viva fuera de su nivel
- Trabajar con un asesor de crédito para obtener ayuda en la reducción de sus gastos mensuales y deshacerse de sus deudas.

Estas son sólo algunas de las cosas que usted puede hacer cuando empiezan a darse cuenta de sus metas financieras. Por supuesto, también hay que seguir los pasos de las secciones anteriores sobre cómo configurar correctamente los objetivos.

Los pasos para el establecimiento de objetivos con éxito no cambian, sólo los métodos que utiliza para hacerlo. Con esto quiero decir, que cuando es un buen consejero vocacional, el trabajo de llamar la atención, las relaciones, el trabajo en el mantenimiento de su intimidad, en materia financiera, el trabajo para ahorrar e invertir dinero, etc. Es realmente así de fácil.

## **Establecimiento De Metas Familiares**

Cada familia puede usar un poco de ayuda en el establecimiento de objetivos de la familia. Tal vez su familia quiere tomar unas vacaciones realmente fantástica juntos este año; Esa escapada romántica tres días sólo para los padres que nunca parece suceder; el proyecto de mejoramiento del hogar. Que nunca nadie parece tener tiempo.

La mayoría de las familias viven de un determinado presupuesto. La vida dentro del presupuesto puede ayudar a su familia a pagar de una vez por todas las tarjetas de crédito y hacer realidad los sueños de su hijo de ir a la escuela o su sueño de conseguir una casa más grande y mejor.

Tal vez la meta de su familia es ver a sus hijos pasar de un promedio de C a B o tener más tiempo para de calidad junto a la familia. Tal vez usted quiera empezar su propio negocio desde casa para que pueda pasar más tiempo con su familia.

Sin embargo, todos y cada uno de estos nobles objetivos se puede conseguir fácilmente de una manera algo notable y divertida.

De hecho, cuando se sabe cómo, trabajando hacia un objetivo puede ser más divertido y se puede lograr el objetivo. Si desea añadir un poco de verdadero trabajo en equipo en su familia y profundizar sus relaciones familiares, se debe establecer metas con su esposa y con sus hijos.

Sólo asegúrese de que cualquier persona que participa en el proceso de fijación de metas este lo suficientemente motivado para seguir adelante. Cualquier persona que no está plenamente comprometida con la consecución del objetivo no se debe permitirle participar o cosechar las recompensas.

Si usted realmente quiere enseñar a sus hijos algo que vale la pena, que le ayudará en todos los aspectos de sus vidas mientras vive, enséñele cómo establecer metas.

Aquí está el sistema de fijación de metas que parece funcionar para todos los que lo han probado. Se trabajará básicamente con cualquier meta que se pueda imaginar, y en los objetivos específicos de la familia, que se pueden lograr juntos.

Es una gran manera de conseguir que toda la familia estén trabajando juntos hacia un ambiente positivo. Por lo menos, su familia tendrá un gran momento de intentarlo.

### **1. Sueño de la meta.**

Haga una lista de todo lo que cada uno piensa que quiere... todas las metas que usted piensa que usted quiere lograr. Que puede implicar el dinero o las

cosas materiales, o de mejorar las relaciones, o unas vacaciones especiales, o un cambio en sus actitudes personales o en los hábitos.

Conseguir un poco de papel y un lápiz e ir a algún lugar donde puede estar completamente solo y sin interrupciones. Anote todo lo que viene a la mente, teniendo cuidado de no juzgar o rechazar cualquiera de sus ideas. Recuerde que todos los miembros de la familia deben hacer esto también. Serán todos ustedes de acuerdo en comparar el compromiso sobre los objetivos a trabajar primeramente, etc.

Después de esta larga lista de objetivos anotados, ubicar la lista durante unos días. Algunas de las cosas que escribió pueden comenzar a crear una energía ardiente en su mente.

Revisar la lista en una semana y ver cuál de los objetivos que todavía le interesa. Cualquier cosa que no parece muy importante debe ser removida de la lista. El establecimiento de metas no funcionará si usted no está realmente motivado para lograr el objetivo. Tienen a los miembros de su familia haciendo lo mismo.

Después de identificar la meta o metas que desea, trabajar empezando a escribir todo. Un cuaderno de espiral sólo para sus objetivos podría ser muy útil. Escriba su meta en la primera página de su cuaderno y puede comenzar su formulación con el fin de ponerlas en orden de menos a más importantes.

## 2. Identificar los obstáculos que pueden impedir el logro de la meta.

Después de haber definido su objetivo, hacer una lista de cosas que pueden poner en peligro el logro de la meta y lo que puede hacer para eliminar esas amenazas.

Por ejemplo, ¿si usted y su cónyuge o un hijo están luchando por algunas de estas metas? Anote todos los obstáculos que siente que pueden impedir alcanzar su objetivo.

Esto es una parte especialmente mágica de fijación de objetivos, ya que se toman todos los obstáculos que parecen muy grandes y se reducen a una pequeña carta en una hoja de papel. Una vez que los obstáculos que están claramente definidos, estos son a menudo, mas fáciles de resolver.

## 3. Identificar las cosas que usted necesita para ayudarse a alcanzar la meta.

Después de identificar los obstáculos, hacer una lista escrita de las cosas que se necesitan para alcanzar su meta.

Esta lista también debe incluir a las personas cuya cooperación puede ayudar a trabajar hacia su meta. Algunos de los elementos de esta lista pueden incluir algunas de las cosas que representan soluciones a los problemas que anotó anteriormente.

#### 4. Fije una fecha para el logro de su meta.

Fijar una fecha para el logro de su meta es la inflamación de los misiles que buscan el objetivo en su mente. Asegúrese de que su fecha sea realista... no tan pronto que es imposible, pero no tan retrasada que no sea interesante.

Asegúrese de escribir la fecha de su meta junto a su objetivo. Una vez que haya establecido la fecha, nunca se debe cambiar a menos que sea absolutamente necesario.

#### 5. Escriba el objetivo.

Revíselo con frecuencia. Una vez que usted tiene su meta y la fecha por escrito, tendrá más recordatorios de su meta. Poner estos avisos alrededor de su casa, su coche, su cuarto de baño.

Esto le recordará su meta y la fecha en que se logrará la meta, y cada vez que vea esta información será programación para su mente y tomara acción hacia su meta. Este es un paso importante.

**ANOTELO: REVISARLO A MENUDO.**

Haga un plan paso a paso.

Primero, analicemos: usted sabe lo que quiere y sabe lo que esta mal.

Usted ha identificado los problemas que tiene que quitar antes de que pueda alcanzar su meta y usted sabe de la ayuda y la cooperación que necesita. Usted sabe la fecha para la consecución de la meta.

Dividir el proyecto en piezas más pequeñas... Si usted tiene una lista complicada, anotar todas las ideas que vienen a la mente y luego póngalas en secuencia de fechas posteriores.

Si es necesario, enumérelas y luego escribálas en un procesador de textos en secuencia de fechas. Cada elemento debe tener también un plazo para la realización para que pueda ver el blanco en el camino.

Esta es una parte importante de su logro de la meta, para no escatimar en su plan, sobre todo si se trata de un objetivo complicado o si hay un montón de obstáculos por superar.

#### 6. Siga su plan.

Esta es la parte divertida, ya que después de configurar y alcanzar su objetivo primeramente, usted sabrá que todo lo que tienes que hacer para alcanzar su meta es seguir su plan.

Revise su plan de cada día. Trabajar en algo en la lista de todos los días.

Mantenerse al día. No se quedan atrás. Revise su meta y las fechas límite. Marque los elementos de la lista a medida que los lleva a cabo.

Usted no puede controlar todos los aspectos de su futuro, pero se sorprenderán cuántas cosas realmente puede controlar con estas técnicas eficaces de fijación de objetivos. Esto es una gran manera de tener a la familia trabajando juntos haciendo algo positivo que es para beneficio de todos. Si se le da todo el tiempo que pasamos juntos para lograr uno o más objetivos y que sin duda van a estar juntos.

## **Establecimiento De Objetivos Artísticos**

¿Eres el tipo de persona que siempre ha admirado a la gente del mundo artístico como cantantes, actores, escritores, poetas y pintores? ¿Siempre se pregunta qué obras de arte se puede crear si sólo tuviera el tiempo?

Es probable que, si usted está buscando establecer metas artísticas, que ya tiene la pasión, el interés y el talento. Si no, quizás parte de su objetivo es ir a la escuela para ello.

Cualquiera que sea la razón o el nivel de destreza en que se encuentre, usted también puede hacer un logro artístico, si usted sabe cómo establecer el objetivo y la manera de aplicarlo.

Antes de tratar de alcanzar sus objetivos artísticos, primero debe estar seguro de que usted sabe todos los pasos necesarios para comenzar. Usted también debe saber cuál es su nivel de habilidad personal, para que usted comience persiguiendo esa meta artística en el camino correcto desde el principio.

Hágase estas preguntas antes:

1. ¿Qué estilo de arte más me interesa, por ejemplo, música, pintura, escritura, etc.?
2. ¿Cuál es mi nivel de habilidad actual?
3. ¿Esto lo que quiero seguir como un hobby o una posible carrera?
4. ¿Es necesario ir a la escuela o un curso de formación?
5. ¿Estoy buscando la certificación o solamente las habilidades básicas?
6. ¿Tengo el tiempo para ir a la escuela o un curso de formación?
7. ¿Estoy tratando de aliviar el estrés o creando una obra maestra de trabajo vendible?
8. ¿Cuánto cuesta hacerlo y que significa para mí?
9. ¿Es esto realmente algo que quiero seguir?
10. ¿Hacer esto me hace feliz?

Al decidir sobre la fijación de metas artísticas, debe seguir los pasos por el método de paso en las secciones anteriores. Lo más importante que puede hacer para ayudarse a definir y alcanzar sus metas artísticas es mantenerlas.

Eso es correcto; lo mejor que puede hacer para alcanzar sus metas artísticas es perseverar.

El arte consiste un 90% de inspiración y 10% transpiración. Usted sólo inspírese en las mejores maneras que le convienen. Si usted sigue nuestro guía y mantiene su enfoque en sus metas, usted tendrá éxito. Se lo garantizo.

## **Sentirse Motivado Para Alcanzar Sus Metas**

¿Cómo podría escribir una guía de configuración y del logro de objetivos si efectivamente no daba algunas sugerencias sobre la parte más importante de la fijación de metas?

La clave para el establecimiento de metas de éxito es su capacidad de motivarse y permanecer motivado hasta que haya logrado sus objetivos.

Obtener y mantener la motivación no es tan difícil como puede parecer. Sólo hace falta disciplina. Echemos un vistazo a lo que usted debe hacer para obtener y mantener la motivación.

En primer lugar, echemos un vistazo a lo que la motivación es en realidad.

- La motivación no es un producto de la influencia externa, sino que es un producto natural de su deseo de conseguir algo y su creencia de que somos capaces de hacerlo.
- Las metas positivas que están orientadas hacia el placer son los motivadores más poderosos, que los negativos que se basan en el miedo. La combinación adecuada de ambos es la combinación más poderosa y motivadora.

Ahora echemos un vistazo a lo que realmente puede hacer para motivarse y seguir así.

1. Comenzar con la visualización de su éxito futuro y el modelo de las sensaciones que experimentará cuando se logre.
2. Mentalmente a pie esta el camino hacia la base del éxito y sus sentimientos en diferentes momentos del camino.
3. Asignar una prioridad a cada tarea que debe lograr, dará a cada tarea una prioritaria en su mente.
4. Establecer una meta para la cantidad de trabajo que se va a hacer cada día para lograr sus metas.
5. Visualice el resultado deseado: Crear una imagen de como se vera con el resultado deseado, y tener esta visión en su mente en todo momento.
6. Establecer los logros de las cosas que le gustaría hacer y las cosas buenas.
7. Utilizar indicadores visuales para monitorear el progreso y completar la tarea.
8. Dese afirmaciones para recordar de forma capaz el alcanzar sus metas.
9. Ver películas que le motiven.
10. Escucha la música que lo motiva.



11. Si usted trabaja mejor con la competencia, hacer un trato con un amigo o familiar para competir por el objetivo, por ejemplo, quién llega primero. Puede ser hipotética y no necesariamente tiene que ser de verdad.

12. Obtener ayuda y apoyo de la gente a su alrededor o de un profesional en el campo, por ejemplo, un entrenador personal, finanzas, gerente, etc.

13. Definir su propia versión del éxito, no dejar que otros definan el éxito por usted.

14. Ignorar todas las influencias negativas o respuestas a sus esfuerzos.

15. Haga un esfuerzo consciente para hacerlo mejor de lo que lo ha hecho en el pasado.

16. Centrarse en los logros positivos y no los negativos.

17. Compartir sus éxitos con los demás ya que esto lo mantendrá enfocado y le ayudara a expresar sus logros, ellos se darán cuenta de sus logros.

18. Reconozca sus fortalezas y sus debilidades y trabaje con las dos.

19. Prepárate para terminar lo que empiezas, por negarse a dejar de fumar hasta que haya terminado.

20. No tenga miedo a cometer errores y no se castigue por ellos.

## Objetivo A Establecer Prohibiciones Y Reglas

Para los propósitos de esta guía pensé que una buena categoría del hacer y no hacer podría ayudarle a obtener el meollo de la cuestión de una manera rápida y agradable. Piense en ello; Si están leyendo esto, es que desea iniciar la fijación de metas y lograrlas ahora no más tarde. Esto puede ser una guía rápida para volver a leerla más tarde.

<b>QUE HACER</b>	<b>QUE NO HACER</b>
Visualizar el resultado deseado	Entrar en la menta con actitud derrotista
Anotar su curso de acción en un sencillo formato paso a paso para marcarlo con cada logro.	Tratar de memorizar todos los pasos ya que en la mayoría se olvidan
Pensar positivo todo el tiempo	Dejarse superar por los negativo
Rodearse de motivaciones y mantenerla en ubicaciones fáciles de recordar	Olvidarse de la razón por la que lo configuro en el primer lugar
Establecer el plan de acción tan pronto como se sepa lo que quiere y comenzar de inmediato.	Demorar en el inicio de su curso de acción.
Sea realista en el establecimiento de sus metas.	Establecer sus metas demasiado altas
Ser específico en los objetivos que usted elija.	Establecer metas que son demasiado vagas.
Aprender a ser organizados en sus patrones de pensamiento.	Que nada se interponga en el camino de alcanzar sus metas.
Hacer un esfuerzo para mantener un registro de todos sus logros.	Minimizar sus logros, que son los que nos mantienen motivados.
Compartir sus logros con los que lo rodean.	Déjese bajarse de la pista, centrarse en sus objetivos.

## **Aumento De Capacidades De Gestión De Tiempo Para Lograr Los Objetivos**

El establecimiento de metas efectiva comienza y termina con la gestión del tiempo. Usted debe ser capaz de equilibrar su tiempo de la mejor manera posible con el fin de alcanzar sus metas. La mayoría de nosotros no alcanzamos los objetivos debido a que "carecemos de tiempo". Es por ello que esta sección era necesario incluirla en esta guía.

El concepto de gestión del tiempo ha estado en existencia por más de 100 años aunque no lo crean. Por desgracia, el término "Gestión del tiempo" crea una falsa impresión de lo que una persona es capaz de hacer.

El tiempo no puede ser manejado, el tiempo es incontrolable y sólo lo podemos manejar nosotros mismos, nuestro uso del tiempo. Eso es todo lo que se puede hacer. La gestión del tiempo es en realidad la autogestión.

Para la gestión eficaz del tiempo, necesitamos la habilidad de planear, delegar, organizar, dirigir y controlar cada aspecto de nuestras vidas sólo para encontrar 30 minutos al día para dedicarnos a algo productivo que es sólo para nosotros.

Hay factores de pérdida de tiempo muy comunes que es necesario identificar.

En un proceso de administración del tiempo de trabajo, es importante saber los aspectos que hay que mejorar de nuestra gestión personal. De lo contrario De lo contrario ¿cuál es el punto a intentar?

A continuación encontrará algunas de las razones más frecuentes que contribuyen a la reducción de la efectividad y en nuestras vidas. Es posible que desee comprobar cuales son los principales obstáculos para su propia gestión del tiempo. Estos se denominan los ladrones de su tiempo.

La identificación de sus ladrones de tiempo

- Las interrupciones por ejemplo el teléfono o la televisión (que son también distracciones)
- Las interrupciones, por ejemplo, los clientes
- Reuniones
- Las tareas que debería haber tenido a alguien más que hacer por usted
- La dilación y la indecisión
- Actuar con total información
- Tratar los problemas de otras personas o problemas ajenos
- Algunas crisis personales, por ejemplo, algún miembro de la familia que está enfermo o lesionado.

- Comunicación no muy clara
- La falta de conocimiento
- Ambigüedad de los objetivos y prioridades
- Falta de planificación
- El estrés, la ansiedad y la fatiga
- Incapacidad para decir "no" a cualquier persona con una solicitud
- Desorganización personal

Hay un buen número ¿no es así? Afortunadamente, existen estrategias que se puede utilizar para administrar su tiempo de una manera mejor, estar más en control y reducir el estrés, pero se puede analizar el tiempo y ver cuales pueden ser las causas y la solución a los desafíos de su tiempo.

A continuación, vamos a ver los problemas de gestión del tiempo con más detalle:

1. Cambios en las prioridades y la gestión de crisis. El gurú de la administración Peter Drucker dice que "la gestión de crisis es realmente la forma de administración preferida por la mayoría de los gestores". Lo irónico es que las medidas adoptadas antes de la crisis podrían haberse evitado en primer lugar.

2. El teléfono. ¿Alguna vez has tenido uno de esos días en los que hayas tenido que contestar el teléfono cantidad de veces?, "¿cómo puedo yo ayudarle?" El teléfono puede ser nuestra mayor herramienta de comunicación, pero puede ser nuestro mayor enemigo de la eficacia, si usted no sabe cómo controlar el poder sobre usted.

3. La falta de prioridades en sus objetivos. Esto es probablemente la pérdida de tiempo mayor y la más importante. Afecta a todo lo que hacemos, tanto en lo profesional como en lo personal. Aquellos que logran la mayor cantidad en un día saben exactamente lo que quiere lograr de antemano, simplemente pregunta Donald Trump.

Lamentablemente muchos de nosotros pensamos que los objetivos son cosas anuales y cosas diarias. Estos resultados aplican demasiado tiempo en las cosas menores y no en las cosas que son importantes para nuestras vidas.

4. Intentar demasiado. Hoy en día, muchas personas sienten que tienen que cumplir con todo para ayer y no dan tiempo suficiente para hacer las cosas correctamente. Esto nos lleva sólo a la mitad de los proyectos terminados y ningún sentimiento de logro como todas las cosas se hacen con prisa y apresurados.

5. Descenso de visitantes. Las cinco palabras más mortal que le roban su tiempo son "¿Tienes un minuto?" Todos lo hacen, sus colegas, el jefe, sus compañeros y su familia y amigos.

Saber cómo lidiar con interrupciones es una de las mejores habilidades que puede aprender.

6. Delegación ineficaz. Delegación buena se considera una habilidad clave para los directivos y los líderes de los hogares y el trabajo.

Los mejores administradores tienen la capacidad de delegar el trabajo a los funcionarios y familiares para asegurarse de que se haga correctamente. Esta es probablemente la mejor manera de construir la moral de un equipo y reducir su carga de trabajo al mismo tiempo.

La regla general es la siguiente; Si uno de los miembros que te rodea puede hacer un 80%, así como usted lo hace, deléguele.

8. Dilación. El mayor ladrón del tiempo no es evitar la toma de decisiones, sino evitar la decisión. Al reducir la cantidad de demoras hace que puede aumentar sustancialmente la cantidad de tiempo activo disponible para usted.

9. La incapacidad para decir "NO" La regla general es, Si las personas pueden volcar su trabajo o problemas en los hombros, lo harán.

Algunas de las personas más estresadas en torno a la falta de habilidad de "sólo decir no" por miedo a que la gente moleste. Investigar él porque estas personas pueden hacerlo por usted.

10. Reuniones. Los estudios han demostrado que el profesional promedio gasta alrededor de 17 horas por semana en las reuniones y unas 6 horas en el tiempo de planificación y de incontables horas en el seguimiento.

Hay muchas maneras para gestionar nuestro tiempo. He enumerado algunas de las estrategias que se pueden utilizar para gestionar su tiempo de una manera mejor y más eficiente. Ellas se indican a continuación.

1. Siempre definir sus objetivos con la mayor claridad posible.

¿Le parece que no están haciendo lo que quieres hacer sólo porque sus objetivos no se han establecido adecuadamente todavía?

Uno de los factores que hacen que la gente exitosa y feliz se destaque, es su capacidad para averiguar lo que quieren lograr y tener metas por escrito que puedan revisarlas constantemente.

Sus objetivos a largo plazo deberían repercutir en sus actividades diarias y estar incluidos en su "que hacer" en la lista. Sin una meta o un objetivo las personas tienden a navegar a la deriva en cuanto a lo personal y lo profesional.

## 2. Analizar el uso del tiempo.

¿Está gastando el tiempo suficiente, sobre los proyectos, aunque pueden no ser urgentes ahora, pero son cosas que usted necesita hacer para desarrollarse usted mismo o en su carrera?

Si usted se está constantemente preguntando "¿Qué puedo hacer para facilitar las cosas para mí ahora?" le ayudará a centrarse en "tareas importantes" y dejar de reaccionar a las tareas que parecen urgentes (o agradables hacer), pero no tiene importancia hacia sus objetivos.

Intente obtener y usar un calendario personal, configure recordatorios en su teléfono móvil ordenador o agenda electrónica.

## 3. Tener un plan.

¿Cómo puede lograr sus objetivos sin un plan? Incluso no creo que sea posible.

La mayoría de las personas saben lo que quieren pero no tienen un plan para lograrlo, excepto por el trabajo duro. ¿Cuál es el momento de hacer el trabajo duro cuando no sabes cómo aplicarlo?

Su plan anual debe actualizarse diariamente y restablecer cuando se cumplan sus logros. Las personas de éxito hacen listas constantemente.

Que les permite mantener en la cima las prioridades y que les permitan seguir siendo flexible a las nuevas prioridades. Esto se debe hacer a los objetivos tanto personales como de negocios.

## 4. Análisis del plan de acción.

Los problemas siempre van a ocurrir cuando se establece un plan. El valor de un buen plan es identificar temprano y buscar soluciones de inmediato.

La administración del tiempo permite medir el progreso hacia los objetivos, porque "lo que se puede medir, se puede controlar".

Siempre tratamos de ser proactivos en la consecución de éxito y la gestión de su tiempo.

La administración del tiempo no es un tema difícil de entender pero, a menos que usted está comprometido con la construcción de mejores técnicas de gestión del tiempo en su rutina diaria, que sólo logrará parcialmente (o no) y los resultados terminan justo donde comenzaron.

Usted tiene que comprometerse a manejar mejor su tiempo y recuerde incluir tiempo para usted.

La lección que debe aprender es que cuanto más tiempo pasamos en la planificación de nuestro tiempo y de las actividades más tiempo tendremos para las actividades de planificación.

Mediante el establecimiento de objetivos y la eliminación de pérdidas de tiempo y haciendo este cotidiano es posible que usted tenga mas tiempo en la semana para gastar en las personas y las actividades más importantes para usted.

## **Cómo Manejar El Estrés Para El Logro De Los Objetivos**

El manejo del estrés no parece como algo que sería una parte de la fijación de metas, pero podría ser la diferencia entre alcanzarlas y no hacerlo.

Hay tensión positiva y estrés negativo. El estrés positivo agrega anticipación y emoción a la vida, y todos estamos prosperando bajo una cierta cantidad de estrés. Plazos, competencias, confrontaciones, e incluso nuestras frustraciones y tristezas agregan profundidad y enriquecimiento a nuestras vidas.

Nuestro objetivo no es eliminar el estrés, sino aprender cómo Estrés insuficiente actúa como un depresor y pueden dejar sentirse aburrido o desanimado; por otro lado, el estrés excesivo puede dejar sentir todo mezclado en el interior.

Lo que necesita hacer es encontrar el nivel óptimo de estrés que lo va a motivar individualmente pero no abrumar a cada uno de nosotros.

¿Cómo puedo saber qué es el estrés óptima para mí?

No existe ningún nivel único de estrés que sea óptima para cada persona. Todos somos seres individuales con requerimientos únicos. Por lo tanto, lo que es preocupante para uno puede ser un placer para otro.

Y aun cuando estamos de acuerdo en que un evento en particular es preocupante, es probable que difieran de nuestras respuestas fisiológicas y psicológicas. Eso es simplemente la naturaleza humana.

La persona que ama el arbitrar controversias y se mueve de lugar de trabajo al sitio donde se destacó en un trabajo que fue estable y rutinaria, mientras que la persona que prospera en condiciones estables, muy probablemente hizo hincapié en un trabajo donde los deberes eran muy variados.

Además, nuestros requerimientos de estrés personal y la cantidad que se puede tolerar antes de que se conviertan en cambios y dificultades de nuestras edades. Se ha encontrado que la mayoría de las enfermedades que están relacionadas con el estrés no se alivian, por ejemplo, los trastornos de ansiedad, trastornos intestinales, etc.

Si usted está experimentando síntomas de estrés, que han ido más allá de su nivel de estrés óptimo, es necesario reducir el estrés en su vida y mejorar su capacidad para administrarlo.

Los síntomas del estrés, pero no están limitados a:

- La caída del cabello
- Los ataques de ansiedad
- Dolores de cabeza



- Fatiga
- Pérdida del apetito
- Aumento del apetito

¿Cómo puedo manejar el estrés mejor?

Identificación de estrés persistente y siendo conscientes de su efecto sobre nuestras vidas no son suficiente para reducir sus efectos nocivos. Así como hay muchas fuentes de estrés, hay muchas posibilidades para su gestión.

Sin embargo, todos requieren un trabajo con el fin de ser eficaces. Cambiar la fuente de estrés o cambiar su reacción a ella. ¿Por lo que tal vez se esté preguntando cómo lo haces? Te voy a enseñar.

1. Tomar conciencia de su estrés y sus reacciones emocionales y físicas.

- Aviso de su estrés y sus comienzos. No los ignores. No pasar por alto sus problemas.
- Determine qué eventos y que estrés. ¿Cuánto significan estos eventos para usted?
- Determine cómo su cuerpo responde al estrés. ¿Se siente nervioso o alterado físicamente? Si es así, ¿de qué manera concreta?

2. Reconocer lo que puede cambiar.

- ¿Puede cambiar su estrés evitándolo o eliminándolo por completo?
- ¿Puede reducir su intensidad con el tiempo?
- ¿Puede reducir su exposición a estrés por tomar un descanso, o salir de las instalaciones físicas?
- ¿Puede dedicar el tiempo y la energía necesaria para hacer un cambio fijación de metas, técnicas de gestión de tiempo y estrategias de gratificación tardía pueden ser útiles aquí)?

3. Reducir la intensidad de sus reacciones emocionales al estrés.

La reacción de estrés se desencadena por la percepción del peligro y/o los temores peligro físico o un peligro emocional y miedo al fracaso, etc.

- ¿Está usted viendo el estrés en términos exagerados o tomando una situación difícil y convirtiéndolo en un desastre?

- ¿Está esperando complacer a todo el mundo, porque siente mucho decir no se puede?
- ¿Está reaccionando y viendo las cosas como absolutamente críticas y urgentes todo el tiempo? ¿Se siente usted que siempre debe salir ganador en cada situación?
- Trabajar en la adopción de puntos de vista más moderado, tratar de ver el estrés como algo que puede hacer frente a algo que domina usted.
- Trate de moderar sus emociones en exceso. Poner la situación en perspectiva. No trabajar en los aspectos negativos de todo lo que encuentra un efecto positivo en ellos si es posible.
- Tómese su tiempo personal para evaluar su entorno con claridad.
- Respire profundamente cuando está muy estresado y contar hacia atrás a partir del 10.
- Haga ejercicio un poco o trate de dar un paseo todos los días.

#### 4. Construir sus reservas físicas.

- Coma alimentos bien balanceados, alimentos nutritivos.
- Mantenga su peso ideal o la apariencia.
- Evite la cafeína la nicotina, el exceso de alcohol.
- Mezcle el ocio con el trabajo. Tome descansos y salga cuando se pueda.
- Duerma lo suficiente. Sea lo más coherente con su horario de sueño.

#### 5. Mantener sus reservas emocionales.

- Desarrollar algunas amistades y relaciones mutuamente.
- Perseguir objetivos realistas, que son importantes para usted, en lugar de objetivos que otros tienen para usted y que usted no comparta, ya que no tendrá éxito.
- Espere algunas frustraciones, fracasos y dolores y dejarlos ir.
- Siempre ser amable y gentil con usted mismo ser su mejor amigo.

## Resumen

Ahora que ha leído todo el manual que ha aprendido las habilidades que se necesitan para diseñar y alcanzar todos y cada uno de los objetivos que ha establecido por sí mismo. En este manual, que ha aprendido:

- Cómo crear una estrategia de fijación de objetivos con éxito
- Cómo establecer metas de manera eficaz
- Cómo lidiar con el estrés que pueden obstaculizar sus esfuerzos
- ¿Cómo motivarse a si mismo?
- Cómo fijar metas en todos los aspectos de su vida
- Cómo manejar su tiempo para lograr las metas
- Un método paso a paso para el establecimiento y logro de sus objetivos

Esperemos que se haya dado cuenta lo fácil que es alcanzar sus metas puede ser si usted fija su mente en ello.

El establecimiento de objetivos bien no tiene que ser la cosa más dura que se puede hacer, ya que puede ser muy estimulante. Si se reto bien y reservo tiempo para establecer sus objetivos ya se puede terminar la tarea.

Usted ha aprendido que la dilación es tu enemigo cuando está tratando de lograr algo en su vida, y ha aprendido que las metas se pueden establecer para casi en todos los aspectos de su vida como la familia, relaciones, finanzas, transporte, salud, etc.

¿Por qué debería perder el tiempo soñando con la esperanza de una vida mejor cuando se puede ir a buscarla uno en este momento? Usted no necesita saber nada más que lo que han aprendido aquí en su camino hacia un futuro mejor.

**Establézcase en el camino correcto y empiece a fijar sus metas ¡hoy!**

# **Aviso Legal**

**Copyright © 2014**

**ESTE LIBRO NO ES GRATUITO**

**Este libro se suministra únicamente con fines informativos. Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa y fidedigna con respecto a los temas en cuestión. Se vende con el entendimiento de que el autor y/o editor no se dedica a prestar servicios o cualquier otro tipo de asesoramiento profesional en el tema.**