

COMO PLANTEAR



METAS

Paso 1: Define tus Metas principales

El principio de la sinergia de metas dice que el establecimiento de metas hacia una visión clara acelera tus resultados significativamente.

Esta es la belleza de Lifebook. Ya no estás estableciendo metas aisladas de tu Visión de vida. Tienes un objetivo. Tu Visión de vida claramente definida. Todas tus metas deben estar dirigidas a ese objetivo. Cada logro individual es una pequeña pieza de un rompecabezas más grande e importante.

Establecer metas que apoyen tu Visión de vida es la base de tu sistema de Lifebook.

Estas son las tres ideas principales del Proceso de establecimiento de metas de Lifebook:

1. Establece metas significativas. La habilidad de identificar tus mejores puntos de apoyo es la clave para establecer metas efectivas.

2. Establece metas que te motiven. Si una meta no te motiva, seguramente sea mejor dejarla ir.

3. Establece metas SMART (inteligentes):

- **Específicas.** Tus metas deben ser claras y específicas, debes poder describírselas a otros. Debes saber exactamente qué estás tratando de lograr, sin pensarlo.
- **Medibles.** Tus metas deben ser medibles y cuantificables. Debes SABER cuándo las alcanzaste.
- **Alcanzables.** Asegúrate de que tus metas sean realistas con respecto a lo que puedes lograr. No te predispongas al fracaso. Establece metas idealistas, pero asegúrate de ser capaz de alcanzarlas. Jonathan Kozol lo resumió perfectamente cuando dijo: *"Elige batallas que sean lo bastante lo suficientemente grandes para ser importantes, pero lo suficientemente pequeñas para poder ganarlas"*.
- **Gratificantes.** Asegúrate de poner el nivel lo suficientemente ALTO para que te motive e impulse. Tiene que haber una gran recompensa, un tesoro al final del arcoíris. Tener un propósito sólido te acercará hacia tu meta.
- **Plazos definidos.** Para que tu meta sea real debe tener una fecha límite. Una meta sin plazo es solo un deseo. Los plazos la hacen real y crean urgencia. Los plazos te presionan para cumplirla. Tu meta debe tener una fecha límite.

Por ejemplo: "Quiero estar en mejor forma", es un deseo ambiguo comparado con: "Voy a perder 10 kilos para el 1 de marzo", que sí cumple con todos los requisitos.



En resumen, asegúrate de que tus **metas sean significativas, que te motiven y que sean INTELIGENTES.**

Es momento de definir tus **Metas principales**. Estas son las 5–6 metas más importantes que conforman los pilares de soporte para tu Visión de vida. Son los 5–6 objetivos esenciales que te permitirán materializar tu Visión de vida.

No hay una regla general. Estas metas pueden ser plurianuales, anuales, e incluso metas que se pueden lograr en un día (por ejemplo, decidir levantarse temprano o renunciar a tu trabajo). Lo importante es que estas son las metas más importantes, las grandes victorias, la base de tu Visión de vida ideal.

¡Comencemos! Empieza leyendo la nueva y mejorada Visión de vida que redefiniste en el último capítulo. Sumérgete en ella.

Hazte la siguiente pregunta: "**¿Cuáles son los 5–6 objetivos más importantes que debes lograr para vivir esa Visión de vida?**" Escribe tus Metas principales a continuación.

Consejo útil: Puede que ya las hayas escrito. Puede que estén en dos lugares:

- Tus 5–6 **Metas principales** probablemente se encuentren en las "Secciones de estrategia" de tus 12 categorías.
- En la sección anterior, te hicimos la siguiente pregunta: "¿Qué precio que tienes que pagar para obtener lo que quieres?" Revisa esa lista, porque quizá encuentres algunas **Metas principales**.



Paso 2: Identifica tu Primera meta

Ahora harás la distinción más importante y poderosa de todo este proceso para establecer metas. Revisa tus Metas principales. Entre tus metas, una es la más importante y es la que te impulsará hacia el éxito en todas tus áreas. Esta es tu **Primera meta**. Elige tu primera meta.

Mi **Primera meta** es...



Paso 3: Define muy claramente tu Primera meta

Cumplir tu **Primera meta** te permitirá cumplir el 70%–80% de todas tus otras metas. Tendrá el mayor efecto. Aprovecha esta oportunidad para definir claramente tu **Primera meta** y lo que debes hacer para alcanzarla. Cuando termines este ejercicio sabrás casi todo lo que hay que saber sobre esta meta tan importante.

Es el momento de definir esta **Primera meta** con la mayor claridad que puedas. Relájate y deja que la respuesta fluya de ti mientras te guían a través de este ejercicio. Escribe tanto como quieras. No tengas miedo de equivocarte, ni de dejarlo incompleto. No tiene que ser perfecto. **Trata de escribir al menos una oración completa para cada pregunta.** Recuerda que siempre puedes pulir tus respuestas al final del ejercicio.

Por ahora, solo escribe lo que te venga a la mente.

P1. ¿Cuál es el propósito de tu Primera meta? ¿Por qué quieres alcanzarla? ¿Qué ganarás si la alcanzas?

P2. ¿Qué perderás si no tomas medidas para alcanzar esta meta? ¿Cuál es la desventaja de no alcanzarla?



P3. ¿Cuándo alcanzarás tu Primera meta? Establece un plazo de tiempo. Establece una fecha límite.

P4. ¿En qué punto te encuentras en este momento con respecto a tu Primera meta? ¿Cuál es tu punto de partida? ¿Qué tienes que hacer para llegar a donde quieres estar?

P5. ¿Qué tienes que hacer para alcanzar tu Primera meta? Haz una lista de los objetivos más importantes que debes alcanzar para lograr esta meta tan importante.



P6. ¿Qué obstáculos se interponen entre tú y tu Primera meta? ¿Qué dificultades hay y cómo puedes eliminarlas?

P7. ¿Qué factor determina la velocidad para lograr tu Primera meta? ¿Existe algún obstáculo? ¿Hay algo que te detenga? ¿Cómo puedes superar estas dificultades?

P8. ¿Cuál es tu área de fortaleza en relación con tu Primera meta? ¿Qué se te da mejor? ¿Cómo puedes concentrar más energía en eso para lograr esa victoria?



P9. ¿Cuál es tu área de debilidad en relación con tu Primera meta? ¿En qué necesitas trabajar? ¿Qué debes mejorar, o delegar?

P10. ¿Qué es lo peor que podría suceder durante el próximo año que afecte tu Primera meta? ¿Cómo puedes evitarlo? ¿Qué tienes que hacer para asegurarte de que esto no suceda?

P11. ¿Qué es lo mejor que podría suceder durante el próximo año que afecte tu Primera meta? ¿Qué medidas puedes tomar para lograrlo? ¿Qué puedes hacer para asegurarte de que esto suceda?



P12. ¿Qué es lo más importante que puedes hacer durante el próximo mes para alcanzar tu Primera meta?

P13. ¿Qué es lo más importante que puedes hacer esta semana para avanzar hacia tu Primera meta?

¡Felicidades por haber completado este ejercicio!

Todo lo que quieres en tu vida comienza con esta página que incluye tus 5–6 Metas principales y tu Primera meta.

Estas son las cosas en las que deberías estar pensando y trabajando la mayor parte del tiempo.

Nada es más importante que tus Metas principales y tu Primera meta. Nuestra vida debe organizarse en torno a ellas y debemos tratar de dar el mayor esfuerzo posible para lograrlas.



Paso 4: Define tus objetivos anuales y trimestrales

Tu misión es filtrar tus metas a través del Embudo de enfoque para definir tus objetivos anuales y trimestrales.

El propósito es que, al inicio de cada trimestre, tengas un conjunto de objetivos claros relacionados con tus objetivos anuales. Tus objetivos anuales se basan en tus Metas principales y tu Primera meta, que obtuviste directamente de tu Visión de vida. ¡Todo está conectado!

Parte 1: Define tus objetivos anuales

Comienza revisando tu lista de Metas principales. Repasa cada meta en tu mente. Presta especial atención a tu Primera meta.

Pregúntate: *¿Qué elementos de la lista me comprometo a lograr en los próximos 12 meses? Enfócate principalmente en tu Primera meta: ¿qué puedo hacer en los próximos 12 meses para ayudarme a lograr mi Primera meta? ¿Puedo alcanzarla por completo? ¿Puedo lograr una parte de ella? ¿Puedo al menos iniciar una y seguir por ese camino?*

¿Cuáles son tus objetivos anuales? Escríbelos a continuación.



Parte 2: Define tus objetivos trimestrales

Revisa tus objetivos anuales y hazte las siguientes preguntas: ¿Cuáles son mis mejores puntos de apoyo para los próximos 90 días? ¿Qué cosas estoy absolutamente comprometido a lograr en los próximos 3 meses?

¡Recuerda que solo hay 4 trimestres en el año, por lo que debes asegurarte de que tus objetivos trimestrales cuenten para tus objetivos anuales!

¿Cuáles son tus objetivos trimestrales? Escríbelos a continuación.

