

By Sara Mayer, DTM

8 de enero de 2023

Cómo lograr tus más audaces metas

Abandona la negatividad y aprovecha tus verdaderos deseos.

El nuevo año puede traer entusiasmo por el futuro, reavivar los sueños y ser un momento de ambición. ¡Es un nuevo comienzo! Muchas personas, familias e incluso empresas reflexionan sobre el año pasado y establecen propósitos o metas para el próximo. Pero, **¿realmente funcionan los propósitos de Año Nuevo?** Según Inc.com, solo el 8% de las personas logran las metas que se propusieron al comienzo del año. ¿Qué se interpone en el camino del logro de la meta y cómo puede establecer metas que se mantengan? **¿Quieres estar en ese 8%?**

¿Por qué fallan los objetivos?

Con demasiada frecuencia establecemos objetivos desde una mentalidad negativa. El año nuevo llega y reflexionamos sobre el año pasado y todas las cosas que no completamos. Cosas que teníamos como propósitos o aspiraciones que llevan años en nuestra lista. Necesito perder peso; Debería haber ahorrado más dinero; quiero una casa más grande; No obtuve ese ascenso en el trabajo. Luego establecemos nuestras metas en torno a estas deficiencias percibidas. Esto da como resultado objetivos poco inspiradores que se quedarán en el camino antes de febrero.

He pasado por ese estado. Establecí mis metas y luego la vida se interpuso y las metas se olvidaron. Estaba trabajando todo el tiempo, tenía miles de correos electrónicos sin leer, un calendario lleno y no estaba logrando ninguno de mis objetivos.

Me propuse aprender de los que logran metas en el lugar de trabajo y me sorprendió lo que observé. A menudo, no tenían un sistema mágico para el establecimiento de objetivos y la gestión del tiempo, simplemente superaban a sus colegas. Sí, una persona trabajaba tanto

como uno y medio o dos empleados cada semana. Lograron sus objetivos en la oficina, pero tuvieron que trabajar mucho más para hacerlo.

Luego me dispuse a encontrar a los empleados que estaban logrando metas sin el ajeteo y las horas extras. Estos empleados establecieron objetivos audaces, objetivos que estaban alineados con sus verdaderos deseos, y luego planificaron sus días, semanas, meses y años para lograr esos objetivos. No se trataba de la gestión del tiempo; se trataba de autogestión y gestión de objetivos.

He pasado los últimos 10 años estudiando la productividad en el lugar de trabajo. Descubrí que **la mayoría de las personas creen que tienen un problema de gestión del tiempo cuando en realidad tienen un problema de autogestión**. La verdad es que ninguno de nosotros tiene más de 24 horas en un día, sin embargo, algunos de nosotros logramos significativamente más que otros.

Cada año, es fundamental contar con un proceso que permita una reflexión significativa sobre las victorias, las esperanzas y los sueños. **¡Este año, comience de nuevo e implemente el proceso de reflexionar, soñar, planificar, elaborar estrategias e implementar para lograr sus metas audaces!**

Reflexionar

Comienza con la reflexión desde una posición de positividad (+). No pienses en lo que no lograste. Haz estas preguntas en su lugar:

- ***¿De qué estás más orgulloso este año?***
- ***¿Cuál fue tu día más feliz?***
- ***¿Cuándo fuiste más productivo?***
- ***¿Cuál es tu lección para el año?***
- ***¿Cuándo fuiste audaz?***
- ***¿Qué cosa nueva probaste?***

Al hacer preguntas positivas, creas una expectativa positiva de que tendrás éxito y que tus metas son posibles.

Soñar

Es hora de deshacerse de todas las reglas para establecer metas y aprovechar tus verdaderos deseos, esperanzas y sueños. No es necesario que sean específicos, medibles, limitados en el tiempo o incluso realistas en esta etapa. Permite que tu mente explore sus aspiraciones primarias. **Lo que realmente quieres probablemente no sea fácil o algo que puedas lograr en un año. ¡Sé audaz!**

Planificar

Este paso no debe subestimarse. Puedes tener una lista de tareas de una milla de largo, pero **¿tienes un plan para su objetivo?** Este es un plan paso a paso para hacer realidad su sueño y tomar acción. Aquí es cuando necesitas crear plazos medibles y específicos. Ahora, si realmente estás trabajando en tu sueño, tendrás lagunas en el camino. Tal vez sea dinero, conocimiento o conexiones lo que necesita desarrollar para comenzar con la meta. Estos son sus primeros pasos. Crea un elemento de acción para saber cómo empezar. No necesitas tener todos los pasos enumerados en perfecto orden; **solo anota los primeros cinco para comenzar.**

Cuando haces un plan de acción hacia tu meta, eliminas el ruido y te vuelves claro en tu dirección.

Plantear una Estrategia

El próximo y más importante paso es crear una estrategia para lograr tu objetivo, porque sabemos que la vida se interpondrá en el camino. Cuando está trabajando en tus grandes metas, sus sueños, es posible que no sepas qué hacer. Es fácil recurrir a lo que sí sabemos, como lavar la ropa o limpiar la casa. Cuando te enfocas en estas tareas, te alejas más y más del logro de la meta.

Es hora de crear una estrategia para cuando trabajas en tus objetivos y manejaras todo lo que se interponga en el camino. Piensa en lo que se puede omitir. ¿Todo evento social es necesario en este momento? ¿O son tus metas más importantes? ¿Qué actividades, pasatiempos y áreas de disfrute en su vida no quieres perderte cuando se trata de estas metas? Con el logro de los objetivos habrá algún sacrificio, pero no deberías tener que saltarte todo para hacer que algo suceda. En cambio, priorizas.

Cuando haces un plan de acción hacia tus objetivos, eliminas el ruido y te vuelves claro en tu dirección.

Cuando quieres que algo suceda en tu vida, necesitas hacer cambios para lograrlo. Alcanzar metas no es diferente. Requiere sacrificio, planificación y dedicación. Elaborar una estrategia para cada objetivo es el mejor paso que puede tomar para lograr sus objetivos de vida más rápido.

Realizar, hacer efectivo

Es hora de trabajar y hacer realidad tus objetivos. **Esto se hace programando primero tus objetivos y realizando revisiones periódicas.**

Programa tus objetivos. Tus metas merecen un lugar en tu calendario semanal. Comienza cada semana revisando tu plan de objetivos y luego programa tiempo para trabajar en los pasos. Los compromisos con tus objetivos no son negociables. Si es el momento de realizar una tarea y no estás seguro de cómo hacerla o cómo seguir adelante, piensa y busca quién puede ayudarte. Este tiempo dedicado te ayudará a crear impulso.

Revisa tus metas regularmente. Da vida a tus objetivos con una revisión periódica de cada objetivo, tu progreso y tus conocimientos sobre el proceso de consecución de objetivos. No te limites a revisar las tareas de la meta; piensa en el proceso. ¿Qué se interpone en tu camino, qué temas seguir adelante y qué estás aprendiendo sobre ti mismo? Esta revisión periódica semanal, mensual, trimestral y anual mantendrá tus metas al frente de tu vida.

El nuevo año está lleno de inspiración y puedes crear la vida que sueñas y convertirte en parte del 8% que logra sus metas y propósitos. Es hora de reflexionar, soñar, planificar, elaborar estrategias e implementar para lograr tus objetivos sin importar lo que se te presente.