



Construyendo METAS

Unas METAS bien definidas, nos ayudarán a alcanzar con más precisión los objetivos de nuestros proyectos. Para ello, te invito a realizar el siguiente ejercicio:

Elige tus causas: aquellas cosas, situaciones o actividades en las que estás dispuesto a comprometerte. Escríbelas a continuación:

1

2

3

Prioriza: de las 3 acciones que acabaste de escribir, elige solamente **una**, aquella en la que creas con más fuerza, no significa que vas a dejar a un lado las otras, sino que vas centrarte en ésta que. Así que descríbela con todos los detalles aquí, incluso puedes hacer un dibujo, lo importante es que puedas verla con frecuencia para saber que a ese lugar te vas a dirigir. La puedes poner frente a tu escritorio, en tu cuarto o de fondo de pantalla en tu computador.





Construyendo METAS

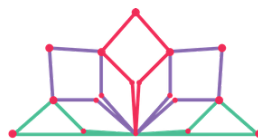
Ponle toda tu pasión: pregúntate: ¿esto que elegiste, realmente te apasiona? ¿estarías dispuesto a dar todo por ello y por que se cumpla? si tu respuesta fue **NO** o dudaste un poco, estás a tiempo para cambiar de META. Ahora si, contesta a continuación lo siguiente:

Por qué quiero _____

(tu acción) y haz una lista con tus respuestas:


Entra a la ACCIÓN: piensa en el resultado que quieres obtener y pregúntate ¿qué necesitas hacer para lograrlo? aquí te encuentras en tu proceso creativo, así que deja fluir tu mente y permite que te llegue toda la información necesaria. Ahora, plantéate hacer una cosa todos los días, arranca con algo sencillo, pero recuerda que diariamente debes plantearte una acción que vaya ligada a tu objetivo.

Escribe aquí las acciones de los primeros 3 días:





Construyendo METAS



Cárgate de seguridad: ya elegiste lo que quieres y ya sabes que tienes mucho potencial y herramientas para lograrlo, así que estás seguro!!! haciendo cada día algo, vas a alcanzar la meta que te propusiste. Tener certezas nos abre caminos y posibilidades para seguir construyendo y fortaleciendo nuestros proyectos. Puedes hacer uso de esta estructura para reforzar el vínculo con tu meta.

Mi prioridad es: (tu causa) _____, porque (lo que quieres lograr)

Así que todos los días voy a _____ para (tu objetivo) _____



Conocer los obstáculos y dificultades para iniciar un proyecto o emprendimiento es muy útil y necesario, porque nos permite saber cuales son nuestras debilidades y donde tenemos que reforzar nuestro aprendizaje o conectar con quienes nos puedan ayudar, sin embargo al momento de establecer o construir metas, es importante que logremos enfocarnos en lo que podemos cumplir, en nuestros objetivos, de esa manera vamos a alcanzar con mayor facilidad las METAS propuestas.

Éste ejercicio, tomé de un curso online que realicé de mujeres emprendedoras y lo adapté para que nos funcione a todos!.

