



3



Marcar objetivos



Elige tu propia aventura.

Ya has puesto los pies en la tierra para saber dónde estás, has visto qué parásitos te estaban quitando energía y estás cambiando tu actitud a una más proactiva. ¡Buen trabajo! Todo lo que llevas hecho te ayudará a llegar a donde quieras. La pregunta ahora es ¿adónde quieres ir?

Lo primero es lo primero.

¿Qué es lo primero y más importante para ti? ¿Cuáles son tus prioridades? Una prioridad puede ser sobrevivir. Quizá lo primero es tener asegurada la comida del mes y lo último es comprarte unas botas que te gustan. Piensa qué es lo primero que tienes que hacer en tu vida. Haz una lista de prioridades anotando las cosas que son importantes para ti. Si te lías mucho puedes hacer una clasificación por apartados.

Échale imaginación y decide.

Lo que vamos a hacer:

- ☆ Lo primero es lo primero.
- ☆ Desplázate por el espacio.
- ☆ Declaración de principios.
- ☆ Define tu meta.

¿Qué es importante para ti? ¿Cuáles son las cosas que tienes que hacer para estar bien y avanzar con tu vida? Haz una pequeña lista. Si te atascas, prueba a separarla por categorías.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



Desplázate

Sal a la calle ahora mismo. Despégate las legañas y sal a pasear. Pero esta vez no vayas "al tuntún": fíjate un objetivo. No tiene por qué ser un destino muy lejano, pero márcate uno y sal a la calle. Llévate el libro y sigue leyendo cuando estés fuera. ¡No olvides las llaves!

¿Tienes tu destino pensado? Ahora mira a tu alrededor y elige el próximo punto al que tienes que caminar para llegar a él. Levanta la cabeza, estira la columna y fija tu mirada hacia ese objetivo. ¿Lo tienes? Pues adelante: ve hacia él andando, con paso firme y mirándole directamente a los ojos.

Cuando llegues a tu objetivo alza la mirada, fija otro objetivo y ve a por él. Intenta hacer esto hasta que llegues a tu destino. Fíjate bien en que el orden es siempre el mismo: fija un objetivo y ve a por él, fija un objetivo y ve a por él. Nunca es al revés. Intenta seguir este proceso todo el tiempo que puedas. ¿Qué ha pasado?

Puedes hacer este ejercicio en tu propia casa desplazándose de un sitio a otro en el salón, te servirá para entrenarte. Mientras camines hacia tu objetivo intenta observar qué haces cuando te topas con algún obstáculo, qué cosas te paran y si eres capaz de alcanzar tu objetivo sin dudar.

*Oh, sí, voy a tomarme ese café
pase lo que pase y para ello tengo
que llegar antes a la esquina.*

*Esquina, tú eres mi objetivo.
¡Prepárate porque allá voy!*

Escribe Tu Declaración De Principios

Ahora que has aprendido a fijarte un objetivo y a avanzar hacia él tienes que aprender a mantener el rumbo. Una declaración de principios recoge tus prioridades y tus valores respecto a cómo quieres avanzar hacia tu objetivo y qué tipo de cosas no estás dispuesto a hacer en el proceso. Tu declaración es al mismo tiempo tu bandera y tu código de honor:

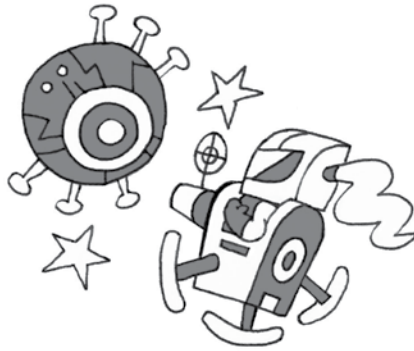
No es cuestión de tenerlo todo claro a la primera. Quizá necesites unos días para darle vueltas. Haz una columna con cosas que te encantaría hacer y otra con cosas que no harías bajo ningún concepto. Ve añadiendo cosas a lo largo de la semana y monta tu declaración de principios.

Cosas que quiero hacer:

Cosas que no:



Mi declaración de principios



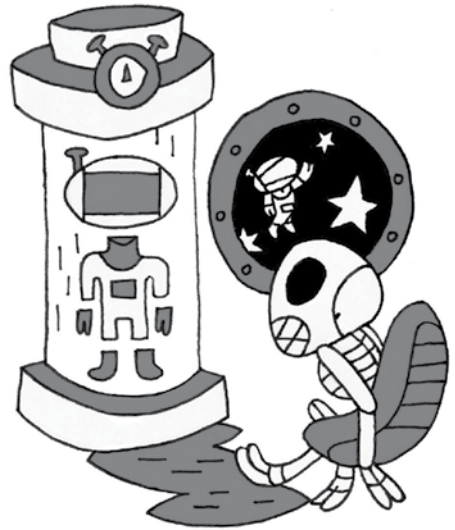
Recuerda: sólo se puede alcanzar una meta bien definida.

Define tu meta

Ser millonario no es una meta. Ganar un millón de euros en un año sí que lo es. ¿Me pillas?

Haz una lista de todas esas cosas que te gustaría hacer, de tus sueños, etc. Intenta convertirlos en metas concretas, realizables y con un plazo. "Quiero ser astronauta" es un objetivo tan loable como cualquier otro, pero de poco me sirve pensar en subir a la luna si soy incapaz de aprobar el examen de física de la semana que viene. Igual quiero trabajar en la NASA, pero no sé hablar inglés.

Quizá uno de mis primeros pasos sea aprender inglés aunque no parezca algo muy creativo o muy divertido en un primer momento. De hecho, ¿cuándo voy a trabajar en la NASA? *En diez años trabajaré allí.*



Un objetivo sin un
plazo es un sueño.

Un objetivo sin un
plan es un deseo.

