

Ejercicio:

5 pasos para tener el Mejor Año

“El ejercicio que me ha traído mejores resultados cada año.”

- Luis R. Silva

PLANIFICAR PARA MEJORAR

Yo no soy profesional en desarrollo personal, soy un practicante que estoy en constante búsqueda de mejorar.

Con este material, que es una recopilación de varios autores y métodos, intento compartir lo que me está funcionando ya que te puede funcionar también a ti.

Es sólo una opción, hay muchas más. Revisa esta información y si no es para ti, me tomo el atrevimiento de invitarte a buscar otra que te funcione más, pero la idea es mejorar año con año nuestros resultados.

Primero dejemos claro que no se trata buscar motivación para tomar acción.

En realidad necesitamos claridad (del objetivo y el siguiente paso a tomar) para tomar acción.

Tampoco se trata de plantear “propósitos de año nuevo” no tienen fuerza y por lo tanto no se cumplen.

propósito → metas

motivación → claridad

La fórmula para conseguir resultados:

Metas Claras + Acción = Resultados

SE CREA EL CICLO DE RESULTADOS POSITIVOS

Al tener resultados nos motivamos, generamos energía para tener metas más ambiciosas, tomamos acción y conseguimos mejores resultados.



Así cada vez tendremos un mejor nuevo año.

Ejercicio:

5 pasos para tener el Mejor Año

Metas Claras:	Áreas de la vida:
<ol style="list-style-type: none">1.- Evaluación de la situación actual2.- Cosas que quiero lograr (lluvia de ideas)3.- Creencias limitantes vs Verdades Potenciadoras4.- Cosas por las que estoy agradecido5.- Metas Claras<ol style="list-style-type: none">1. Por escrito2. Con fecha específica3. Detallada4. Medible5. Realista	<ol style="list-style-type: none">1. Profesional2. Emocional3. Físico4. Intelectual5. Marital6. Parental7. Social8. Recreativo9. Financiero10. Espiritual

1.- Evaluación de la situación actual

Hacer una evaluación sobre cómo es que estamos en estos momentos en las diferentes áreas de nuestra vida.

Hay diferentes teorías sobre las que deberían ser las áreas de nuestra vida, sin embargo, yo me baso en el sistema de Michael Hyatt, quien nos habla de 10 áreas.

1. Profesional / Vocacional
2. Emocional
3. Físico
4. Intelectual
5. Marital
6. Parental
7. Social
8. Recreativo
9. Financiero
10. Espiritual

Puede ser que no todas apliquen en tu caso, así que puedes eliminar las áreas convenientes de la lista.

Toma en cuenta que de las 4 afirmaciones de cada área, la primera tiene el nivel de puntuación más bajo en la evaluación y va subiendo gradualmente hasta el nivel de puntuación más alto que es la última afirmación.

Al hacer este ejercicio de autoevaluación, evita el autoengaño y sincérate contigo mismo para poder alcanzar resultados positivos.

1.- Profesional

01. No me gusta mi trabajo. Estoy allí porque no veo más opciones. Odio a mi jefe. Me da temor tener un emprendimiento / proyecto propio.
02. Me gusta mi trabajo pero me siento estancado a nivel profesional. Mi negocio es un estrés y no consigo suficientes ganancias.
03. Amo mi trabajo. Me llevo bien con mis jefes y compañeros de trabajo. En mi propio negocio me siento cómodo y veo que sigue creciendo.
04. Busco mejorar mi posición profesional. Me capacito y escalo posiciones en la compañía. Tengo mi propia empresa que genera ingresos suficientes para tener una vida digna para mi, para mi familia y mis empleados.

2.- Emocional

01. Normalmente estoy triste y no tengo mucha energía. Tengo baja autoestima. Recorro a comportamientos adictivos. Me enojo fácilmente.
02. Tengo días buenos y días malos. Ocasionalmente lucho con mi baja autoestima y preocupaciones rutinarias.
03. Normalmente estoy feliz y animado. Soy seguro de mi mismo. Manejo el estrés de una manera saludable.
04. Casi siempre estoy feliz y motivado. Estoy seguro de mi mismo y me siento optimista de mi futuro. No experimento ningún estrés significativo.

3.- Físico

01. Normalmente estoy cansado. Consumo mucha azúcar y comida procesada. No tomo vitaminas. No hago ejercicio.

02. No descanso suficiente. No me es claro si como saludable o comida chatarra. Hago algo de ejercicio pero no soy constante.
03. Descanso suficiente. Consumo comida saludable y nutritiva. Tomo suplementos vitamínicos. Hago ejercicio al menos 3 días a la semana.
04. Me siento consciente y feliz con mi cuerpo. Constantemente tomo decisiones saludables para cuidarme. Descanso suficiente. Tengo una rutina consistente de actividad física que me da energía y fuerza.

4.- Intelectual

01. Me conformo con lo que sé. Si consumo información es sólo para entretenerme.
02. Soy algo curioso, regularmente consumo contenido educativo. Atendiendo a uno que otro seminario o conferencia gratuito.
03. Soy curioso y me gusta aprender. Intencionalmente destino algo de presupuesto para invertir en formación.
04. Soy consciente que aprender constantemente es muy importante. Prefiero consumir contenido educativo que de entretenimiento. Siempre cuento con un presupuesto para invertirlo en formación.

5.- Marital/Pareja

01. Ya no amo a mi pareja. No la soporto. Me siento frustrado. Muchos conflictos.
02. No amo a mi pareja como antes. Nos hemos apartado poco a poco. Hemos tratado ayuda profesional pero no funciona. Peleamos frecuentemente.
03. Amo a mi pareja. La considero mi mejor amigo/a. Buscamos activamente mejorar nuestra relación para ser mejores compañeros. Cuando experimentamos conflictos podemos resolverlo de manera saludable.

04. Amo a mi pareja más cada día. Nos confiamos todo.
Buscamos tener el mejor matrimonio e invertimos tiempo y recursos para lograrlo. Experimentamos poco conflicto porque buscamos entender en lugar de ser entendido.

6.- Parental/Hijos

01. No me gusta ser padre de familia. No me siento preparado. Mis hijos son mi mayor fuente de conflicto y estrés.
02. Encuentro la paternidad como un reto. Amo a mis hijos pero me enfoco más en sus faltas y errores. Hay mucho conflicto con mis hijos.
03. Me gusta ser padre de familia. Amo a mis hijos y me enfoco en sus aspectos positivos y logros. Cuando experimentamos conflicto somos capaces de resolverlo de manera saludable.
04. Amo ser padre/madre. Amo a mis hijos y disfruto pasar tiempo con ellos. Mis hijos se sienten cómodos compartiendo aspectos de sus vidas conmigo. Resolvemos conflictos de una manera que permita nuestro desarrollo personal y nos de más conexión.

7.- Social

01. No tengo un mejor amigo/a ni amigos fuera del trabajo. Paso mucho tiempo en soledad en actividades poco sanas como revisar redes sociales o viendo TV.
02. No tengo un mejor amigo/a, pero tengo algunos amigos cercanos. Muchos de mis amigos son del trabajo. No paso tanto tiempo con mis amigos como me gustaría, aunque disfruto cuando salgo con ellos. A veces no puedo resolver los problemas que surgen con ellos.

03. Tengo un mejor amigo/a. Tengo un círculo cercano de amigos con quienes me encuentro regularmente, disfruto estar con ellos y me lleno de energía cuando estamos juntos. Si surge un conflicto, podemos resolverlo sanamente.
04. Tengo un mejor amigo/a con el que puedo compartir mis sueños y mis temores. No puedo esperar a pasar tiempo con mis amigos. Mis relaciones son una de mis mayores fuentes de alegría. Cuando surge un conflicto, lo resolvemos y la relación se fortalece.

8.- Recreativo

01. No tengo tiempo para buscar intereses fuera del trabajo y la familia, ni para pasatiempos.
02. De vez en cuando hago algo no relacionado con el trabajo o la familia. Tengo un hobby y algunos amigos relacionados con el tema, a quienes disfrutaría si tuviera tiempo para realizar dicho hobby.
03. Tengo tiempo para actividades que disfruto y que no son de trabajo o familia. Tengo pasatiempos que comparto con otras personas de ideas afines. Me involucro en una organización benéfica sin fines de lucro.
04. Tengo todo el tiempo que necesito para buscar intereses fuera del trabajo. Tengo un hobby que podría convertir en una vocación si lo deseara. Tengo un grupo de compañeros entusiastas con los que disfruto pasar tiempo al realizar nuestro hobby. Estoy involucrado en un rol de liderazgo en una organización benéfica.

9.- Financiero

01. No veo una salida, estoy endeudado, me preocupan mis finanzas y tengo miedo del futuro pues no estoy ahorrando. No gano suficiente para cubrir las necesidades básicas de mi familia.

02. Me preocupo por mis finanzas y lo que pasaría si sucede algo inesperado. Gano lo suficiente para cubrir las necesidades básicas de mi familia. Estoy ahorrando sólo un poco para la jubilación y otras necesidades. Estoy luchando para pagar mis deudas, pero estoy progresando.
03. Me siento en control de mis finanzas y estoy en paz. Gano suficiente para financiar mi estilo de vida, ahorrar y donar a causas benéficas. Sólo tengo la deuda de mi hipoteca (o pocas deudas manejables). Mi valor neto está creciendo y me siento seguro de mi futuro financiero.
04. Raramente pienso en mis finanzas porque tengo todas las bases cubiertas. Gano más que suficiente para cubrir mis necesidades y soy capaz de dar generosamente a las causas que importan. No tengo deudas (ni una). Mi valor neto es más de lo que podría haber imaginado hace unos años y siento que seguirá creciendo.

10.- Espiritual

01. Me siento desconectado de Dios. y no busco el desarrollo espiritual. Me siento sin timón.
02. Ojalá me sintiera más conectado con Dios. No soy tan constante en la búsqueda del desarrollo espiritual. Creo que fui creado para un propósito; Simplemente no sé qué es. Estoy algo activo en una comunidad de fe.
03. Me siento conectado con Dios. Siento que mi vida tiene un significado y un propósito. Soy un participante activo en mi comunidad de fe.
04. Estoy constantemente consciente de la presencia de Dios en mi vida. Soy consistente en mis actividades espirituales. Tengo claro mi propósito en el mundo. Soy un líder contribuyente en mi comunidad de fe.

2.- Cosas que quiero lograr: Lluvia de ideas.

En este punto el objetivo es que escribas todas esas cosas que deseas lograr sin importar el orden. Sólo lo que venga a tu mente. y que con esta lluvia de ideas hagas una lista de metas.

Seguramente después de haber realizado el ejercicio anterior de autoevaluación se te van a ocurrir muchas cosas.

No necesariamente es sólo para el próximo año 2021, puede ser también para dentro de 3, 5 ó 10 años.

Hacer esta lluvia de ideas te llevará a sentir esa energía necesaria para lograr lo que has dejado por algún tiempo o has estado posponiendo durante muchos años.

3.- Creencias Limitantes vs Verdades Potenciadoras

Las creencias limitantes son ideas que sin ser ciertas nos paralizan y no nos dejan tomar acción, ya que nos las creemos. Autosabotaje.

“Asegúrate que tu peor enemigo no está entre tus dos orejas.”

Las verdades potenciadoras son totalmente lo contrario. Son afirmaciones que nos dan energía y nos permiten avanzar.

Identifica cuáles son las creencias limitantes que hasta ahora han estado alojadas en tu mente y que posiblemente son las que no te han dejado avanzar en algunos aspectos de tu vida.

Cuando comenzamos a identificar estas creencias limitantes y las convertimos a verdades potenciadoras, nuestra mentalidad cambia, hacemos y logramos objetivos con más intención, mejorando nuestros resultados.

A continuación algunos ejemplos. La tarea para ti es identificar y anotar al menos 5 creencias limitantes (si identificas más es mejor) y convertirlas a Verdades Potenciadoras.

Ejemplos de creencias limitantes y verdades potenciadoras:

Creencias limitantes:	Verdades potenciadoras
<i>Estoy muy viejo para aprender cosas nuevas.</i>	Usare mi experiencia y sabiduría para aprender algo nuevo.
<i>Nunca voy a bajar de peso, no tengo la voluntad para lograrlo.</i>	Voy a bajar de peso para mejorar mi salud y poco a poco voy a adquirir el hábito de comer saludable y hacer ejercicio.
<i>Para qué me esfuerzo si siempre sobresalen mis competidores.</i>	Si me esfuerzo lo suficiente, esta vez sobresaldré ante mis competidores.
<i>Soy perezoso y no tengo la suficiente energía para hacer la tarea.</i>	Aunque no tenga energía ni motivación voy a tomar acción y completaré la tarea.
<i>No le caigo bien a mi jefe, por eso no me promueve.</i>	Haré y daré más de lo que espera mi jefe y esta vez me promoverá.

4.- Cosas por las que me siento agradecido.

Normalmente nos enfocamos en las cosas negativas o lo que nos falta en lugar de identificar todo lo que sí tenemos y lo positivo que hay en nuestra vida.

“La situación no es mala, tus pensamientos (o percepción) respecto a la situación son negativos.”

El agradecer lo que tenemos es un mensaje para nuestra mente de que sí tenemos y ésta se mantiene en un estado de abundancia y no de escasez.

Haz una lista de todas las cosas por las que puedes sentir agradecimiento en este momento.

Puedes comenzar con cosas sencillas como por ejemplo:

- Gracias porque tengo una conexión a internet y tengo acceso a información.
- Gracias que tengo un techo donde protegerme y proteger a mi familia.
- Gracias porque tengo alimentos para desayunar.
- Gracias porque tengo agua limpia y caliente para tomar un baño.
- Gracias porque tengo una familia.
- Gracias porque tengo un trabajo / un negocio.

Cuando sentimos y expresamos agradecimiento por todo aquello que tenemos, nuestra energía se modifica de forma positiva y comienza a fluir la abundancia.

5.- Metas Claras.

Ya que hemos hecho una autoevaluación (1), hemos hecho una lluvia de ideas de logros por conseguir (2), hemos identificado creencias limitantes y las hemos cambiado por verdades potenciadoras (3), hemos entrado en un estado de agradecimiento (4), ahora es el momento de escribir las metas claras para los próximos 12 meses.

Para tener Metas claras que nos lleven a la consecución de nuestros logros, estas deben:

- A. Estar por escrito.
- B. Con fecha específica. Se recomienda anotarlo en un calendario.
- C. Detalladas. Escribir cuáles son los pasos requeridos para lograr esa meta.
- D. Que se pueda medir el resultado.
- E. Realistas.

Lo que queremos conseguir en este punto es que nuestros propósitos se conviertan en metas claras y fuertes.

Ejemplo

Propósito: Bajar de peso.

Meta clara: Para el 31 de marzo del 2021 voy a bajar 3 kilos.

Para lograrlo, voy a bajar 1 kilo por mes.

¿Cómo?

1. Buscando asesoría o aprendiendo de métodos confiables.
2. Cuidando mi alimentación, eliminando el azúcar y las comidas procesadas y comiendo más alimentos naturales y bebiendo más agua en lugar de bebidas azucaradas.
3. Haciendo ejercicio 4 veces a la semana por al menos 60 minutos.
4. Durmiendo al menos 8 horas diarias. Evitar desvelarse.
5. Medir los avances cada mes y tomar medidas para mejorar.

Ahora sí, con estos 5 pasos será mucho más fácil para ti, poder tener y apegarte a un plan para que tu siguiente año sea mejor que el que está terminando.

Recomendaciones finales:

- No esperar a que comience el año nuevo para tomar acción
- Sacar el tiempo para para planificar (retiro en la naturaleza)
- Hacerlo de forma individual y en pareja (impacto familiar)

“Año Nuevo” es una percepción mental, en realidad podemos comenzar en cualquier momento, pero sí podemos aprovechar la energía de fin de año.

Mi equipo y yo queremos darte las gracias por tu amistad y deseamos de corazón que el próximo año te traiga mucho éxito, paz y prosperidad.

- *Luis R. Silva*

www.luisrsilva.com

Fuentes y créditos:

1. [The FREE LifeScore™ Assessment by Michael Hyatt](#)
2. Creencia Limitantes - Neuro Linguistic Programming (NLP) by [John Grinder](#) and [Tony Robbins](#)
3. [El poder del ahora](#) por Eckhart Tolle
4. [S.M.A.R.T. criteria](#) by George T. Doran
5. [The Effective Executive](#) by Peter Drucker