

Tienes claro cómo crear tus metas?

Generalmente escuchamos sobre la importancia de tener metas claras para lograr nuestros sueños, sin embargo, hemos tenido momentos en donde no sabemos cómo comenzar y tampoco cómo definirlo.

Para iniciar este interesante proceso, es vital tener claro que las metas son las que marcan el lugar al que queremos llegar, para conseguir aquello que no hemos logrado aún.

Dicho esto, es necesario en primer lugar aprender a vencer nuestros obstáculos internos como por ejemplo: la falta de conocimientos, motivación, autoestima, compromiso ó miedo al fracaso, pues son elementos que pueden llegar a impedir lo que deseamos.

Qué necesitas para comenzar?

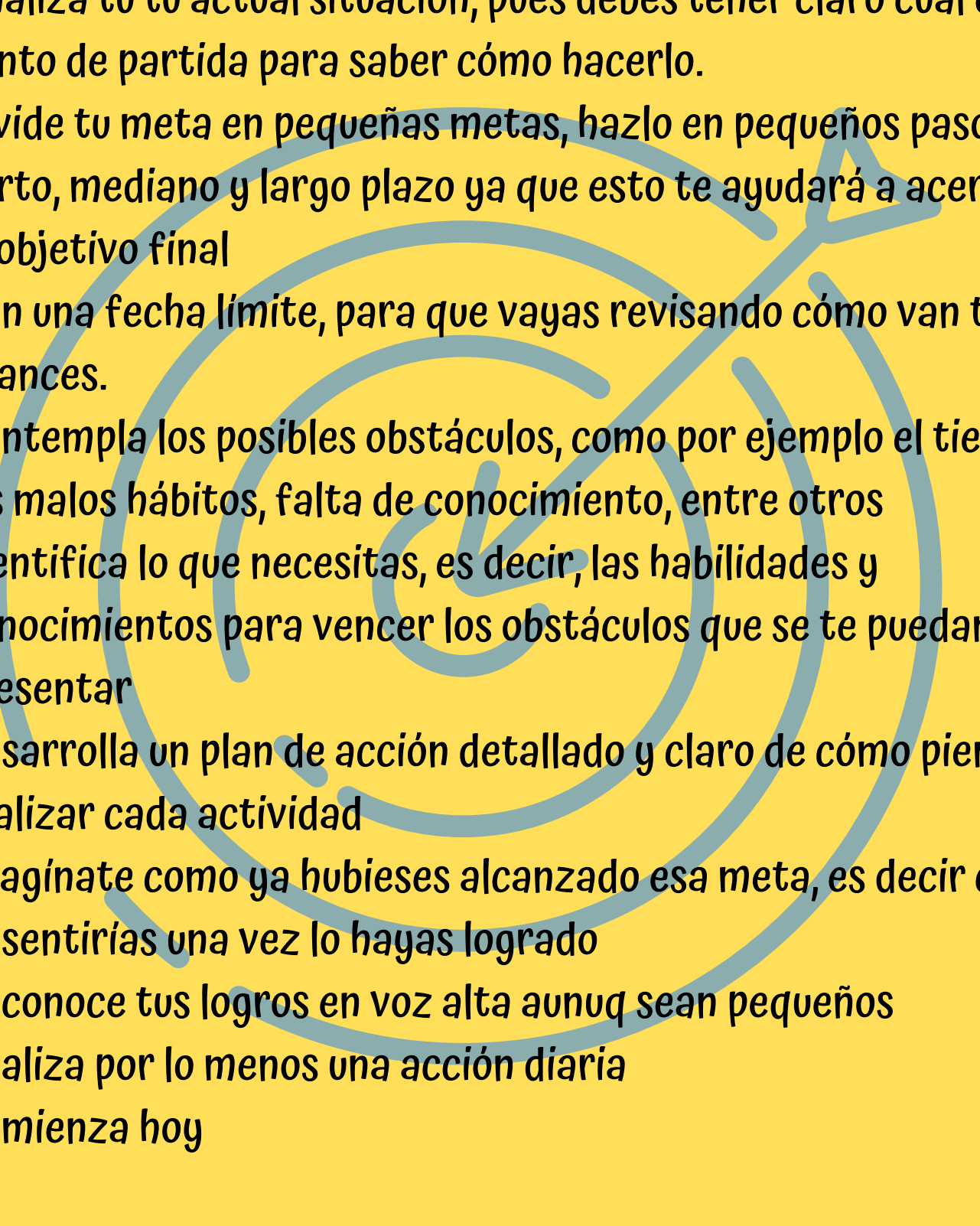
Existen aspectos fundamentales para tener en cuenta:

- Automotivación
- Compromiso
- Adaptación y flexibilidad
- Autocontrol emocional
- Organización

Cómo lo puedes lograr?

Para tener éxito en tus metas recuerda tener presente lo siguiente:

- Pregúntate qué es lo que quieres y así comenzarás a identificar cuáles son tus necesidades. Recuerda ser realista teniendo en cuenta aspectos lo más cercanos a tu alcance.
- Confía en tus capacidades, recuerda aquellas cosas que has podido lograr en el pasado así consideres que no son grandes logros, pues no se trata de la magnitud de lo que hayas logrado, sino en que si pudiste realizarlo, eso te ayudará a tener fe en tí.
- Establece un compromiso contigo mismo
- Acepta tu responsabilidad
- Recuerda que eres humano, no perfecto
- Escribe tu meta, ya que sino la escribes, será solo una fantasía.
- Analiza tu meta, y fórmulate preguntas como: Depende de tí?, Es alcanzable?, Tienes unas características bien planteadas?

- 
- Léela en voz alta cuando te levantes cada mañana y cuando te vayas a ir a descansar
 - Analiza tu actual situación, pues debes tener claro cuál es tu punto de partida para saber cómo hacerlo.
 - Divide tu meta en pequeñas metas, hazlo en pequeños pasos a corto, mediano y largo plazo ya que esto te ayudará a acercarte al objetivo final
 - Pon una fecha límite, para que vayas revisando cómo van tus avances.
 - Contempla los posibles obstáculos, como por ejemplo el tiempo, los malos hábitos, falta de conocimiento, entre otros
 - Identifica lo que necesitas, es decir, las habilidades y conocimientos para vencer los obstáculos que se te puedan presentar
 - Desarrolla un plan de acción detallado y claro de cómo piensas realizar cada actividad
 - Imagínate como ya hubieses alcanzado esa meta, es decir cómo te sentirías una vez lo hayas logrado
 - Reconoce tus logros en voz alta aunq sean pequeños
 - Realiza por lo menos una acción diaria
 - Comienza hoy

REFERENCIAS

Sitio Web: <https://lamenteesmaravillosa.com/> © 2020 La Mente es Maravillosa | Revista sobre psicología, filosofía y Neurociencias

Sitio Web: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/terapia> I Psic. Silvia Russek Lic. En Psicología Clínica

Davidson, R. J. / Begley (2012). El perfil emocional de tu cerebro Sharon Ediciones España