METAS

Bryan Tracy

www.joanclotet.com

1. CREAR EL FUTURO

- CONFUNDIMOS METAS CON SUEÑOS Y ASPIRACIONES
  - TEMEMOS FRACASAR
- METAS CLARAS=
  - PROPÓSITO Y SEGURIDAD
- ¿ QUÉ QUEREMOS ?
  - ¿QUE PRECIO?
- ÚNICOS RESPONSABLES DE NUESTRA VIDA
  - VISUALIZAR
- LIBERARNOS DE NEGATIVIDAD
  - PERMITE FIJAR METAS ÚTILES
- SOMOS LO QUE PENSAMOS

2. IDENTIFICAR LAS METAS

- ACLARA VALORES
  - ¿ QUIEN ERES ?
  - ¿ QUÉ DEFIENDES ?
  - ¿ EN QUÉ CREES ?
  - ¿ COMO ACTUAMOS BAJO PRESIÓN ?
- ALINEAR METAS (PROPIAS!) CON VALORES
- ELEGIR 3 METAS EN CADA ÁMBITO DE VIDA
  - ESPECÍFICAS Y CLARAS
  - RAZONABLES Y ALCANZABLES
- ANOTA PASOS Y MEDIOS NECESARIOS
  - EMPIEZA A ACTUAR
- CONVIENE REVISAR PERIÓDICAMENTE
  - SI CAMBIA CONTEXTO

3. EMPEZAR SIN PERDER RUMBO

- ANALIZA PUNTO DE PARTIDA CON HONESTIDAD Y EXIGENCIA
  - CÓMO HAS LLEGADO AQUÍ
- DÓNDE QUIERES LLEGAR
  - CÓMO LLEGARÁS A TU META
- ESTABLECE MEDIDAS DE PROGRESO DIARIO
- ANALIZA OBSTÁCULOS
  - EXPLORA TUS CREENCIAS
- DESARROLLA TUS DESTREZAS
- IDENTIFICA SOCIOS Y AYÚDALES
  - DEDÍCATE TIEMPO A QUIEN TE QUIERE

4. PLANIFICA

- NO PLANIFICAR ES PLANIFICAR EL FRACASO
- LISTA TODO LO NECESARIO A REALIZAR
- PRIORIZA Y PIENSA EN RECURSOS
- EVALÚA RIESGOS Y ACCIONES MITIGANTES
- EVALÚA PUNTOS FUERTES Y OPORTUNIDADES
- CAMBIA SI ES NECESARIO
- DESCARTA LO QUE NO APORTE (80/20)
  - ADMINISTRA TU TIEMPO

5. ACTUAR Y ADAPTARSE

- REDACTA TUS METAS A DIARIO
  - EN PRESENTE
- ANTICIPA RETOS FUTUROS
  - CAMBIA SI ES NECESARIO
- RECONOCE ERRORES
  - REORIENTA EL MODO NO LA META

6. PERSISTIR ES TRIUNFAR

- NECESITAS CORAJE
  - TEMEMOS PERDER
- QUE TE ASUSTA ?
  - ES RACIONAL ?
  - QUE PUEDES HACER ?
  - LÁNZATE
- LA MAYORÍA SE RINDE POR EL MIEDO A FALLAR
- MANTÉN EL FOCO EN LO IMPORTANTE
- EMPIEZA AHORA Y NO TE PARES