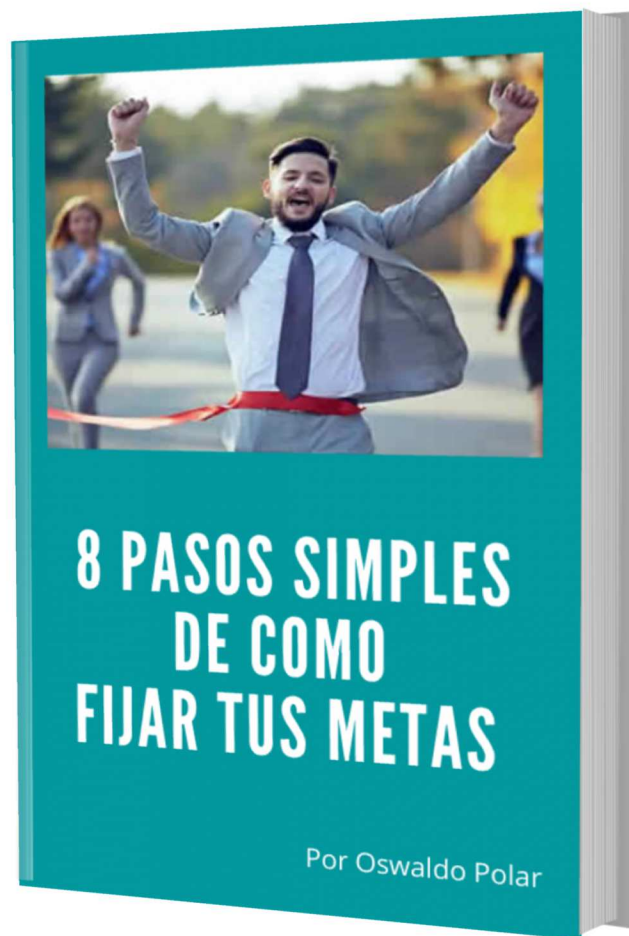


8 PASOS SIMPLES DE COMO FIJAR TUS METAS



INTRODUCCIÓN

Estimado Emprendedor@

Nuestra más cordial bienvenida

Mi nombre es Oswaldo Polar y he decidido realizar el Reporte **"8 PASOS SIMPLES DE COMO FIJAR TUS METAS"** por la sencilla razón de que a pesar de que existen hoy en día portales web con mucha información con respecto a este tema, aun se sigue viendo a personas fracasar en el intento de fijar o establecer sus metas.

En este pequeño reporte le mostrare de forma sencilla, todo lo esencial que usted tiene que saber para que cuando usted decida fijar sus metas no cometa los errores que suelen cometer la mayoría de emprendedores.

Estoy convencido que luego usted tendrá el tiempo suficiente para comprobar personalmente lo que le sugiero siempre y cuando tome mucha atención.

QUE SON LAS METAS



“Una meta es un sueño con una fecha límite” **Napoleón Hill.**

Las metas pueden definirse como pequeños objetivos que el individuo se plantea para lograr llegar a un objetivo final.

Fijárselas o establecérselas es básicamente el proceso mediante el cual, le damos forma a nuestros sueños.

Sin embargo, sea cual sea su sueño o deseos en la vida, tanto para mí como para usted, lograr una meta consistirá en ir alcanzando ciertos objetivos en determinado momento.

Así mismo una de las cualidades más importantes para alcanzar cualquier meta radica en el hábito de actuar de acuerdo con objetivos claramente establecidos.

Si usted es de esas personas que piensa y cree que esto es correcto, las ideas contenidas en las páginas que siguen le ahorrarán años de arduo trabajo dedicado a alcanzar sus metas más importantes.

Por lo tanto, si su intención es alcanzar sus sueños y lograr el éxito en su vida, he aquí los pasos que le permitirán fijarse metas de tal forma que incluso lograra alcanzar sus sueños más ambiciosos.

1.- ENFÓCATE EN UNA GRAN META



La única forma de enfocar una gran meta es logrando varias o pequeñas metas empezando por plantearte los siguientes pasos.

Primero: Toma una hoja de papel y haz una lista de metas que quieres lograr en los próximos 12 meses.

Un año de metas. Tendrás algunas que podrás cumplir en un día en una semana o incluso en meses, pero todas serán metas que quieres alcanzar en un lapso de 12 meses.

Segundo: Comienza por escoger alguna de las metas que tienes en tu lista, y pregúntate cuál de estas metas puedes realizar en el menor tiempo posible, y cuál tendrá el mayor impacto positivo en mi vida.

Al mirar la lista, de 15 o 20 metas que escribiste la respuesta vendrá hacia ti, y esta meta se convertiría en tu mayor propósito o meta principal.

Tercero: Después pasa está a una hoja en blanco y escribes la fecha de cuando quieres alcanzar esta meta para lo cual debes hacer una lista de todo lo que se te ocurra para alcanzar esta meta.

Cuarto: Luego la organizas de una manera que la puedas verificar con un orden secuencial de que debes hacer en primero, segundo, y tercer lugar, y esto te ayudara a saber que debes de hacer cada día durante los 7 días de la semana.

Es un sistema muy simple, ahora solo decide tu meta más importante escríbela has un plan y trabaja en ello cada día y así todas tus metas comenzaran a avanzar y veras un gran progreso en tu gran meta, de esta manera todas tus metas comenzaran a tener forma.

2.- PRESTA ATENCIÓN



Poner atención es una de las grandes claves para el éxito "La Atención" (Es el acto o la facultad de dirigir la mente a algo) y la atención es tan simple, cómo escribir a máquina o manejar un auto, en realidad es un hábito algo que se puede aprender practicando hasta que sea automático.

Sin embargo, no te olvides lo que dijo el famoso poeta, novelista y dramaturgo alemán Johann Wolfgang Von Goethe "Todo habito es difícil antes de hacerse Fácil"

La formación de un nuevo habito siempre será difícil, razón por la que tienes que trabajar en ello, es como cuando recién comienzas a usar tus patines, te caes y te levantas, una y otra vez, hasta que ya no te caes porque se ha vuelto fácil y después automático.

3.- ESCRIBE TUS METAS DE FORMA EFECTIVA



Primero: Asegúrate de escribir tus metas en verbo presente como si esa meta ya la hubieras alcanzado.

Por ejemplo: En vez de escribir "Ganare \$ XXXX dólares cada año" Escribe "Yo gano \$ XXXX dólares cada año"

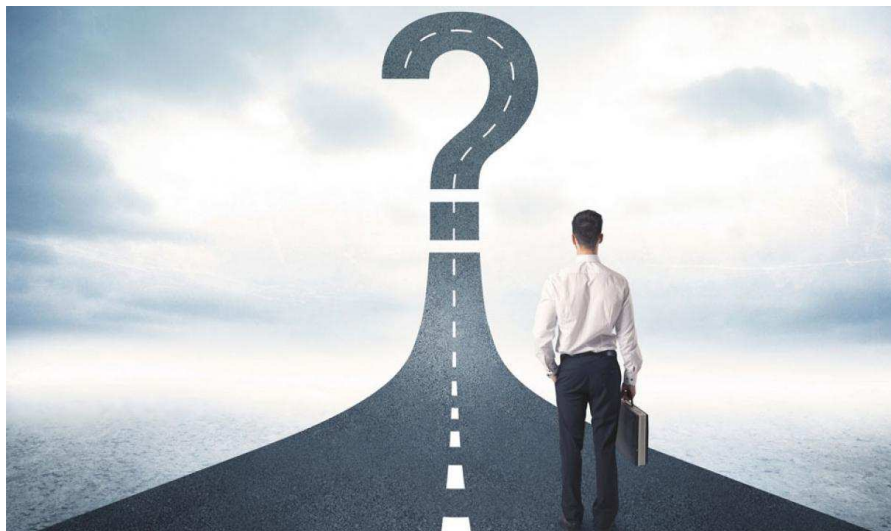
La razón de escribir de esta manera es porque la parte subconsciente de tu mente solo puede registrar comandos que estén registrados en tiempo presente.

Segundo: Escribe tus metas de manera positiva. En vez de escribir "Yo quiero bajar de peso" Escribe "Yo bajo 10 kilos de peso x semana"

Tercero: Escribe todas tus metas de forma personal en otras palabras todas tus metas deberían empezar con YO.

Porque justo al decir Yo + un verbo de acción positivo, tu subconsciente reconoce que es una orden que viene del centro de tu cerebro.

4.- ESTRUCTURA TUS METAS COMO PREGUNTAS



Toma tu meta principal y estructúrala como pregunta, por ejemplo, si tu meta es ganar \$ 100,000 dólares al año.

Debes escribir como puedo ganar cien mil dólares en los próximos 12 meses.

Debe de ser una pregunta abierta, no puede ser puedo ganarlo haciendo este trabajo o algo específico.

Solo una pregunta abierta de cómo puedes ganar esa cantidad y luego te dedicas a escribir 20 respuestas a esa misma pregunta, y esas veinte respuestas son todas esas cosas diferentes que se te pueden ocurrir para ganar esos cien mil, trabajar más tiempo, trabajar en equipo, mejorar mis habilidades, conseguir un nuevo trabajo, agregar un trabajo de medio tiempo etc. etc.

Escribe todo lo que se te venga a la mente, pero esfuérzate en escribir al menos 20 respuestas a la pregunta.

Este método se llama tormenta letal. Te fuerza a cavar hondo sobre todo en tu mente donde encontraras todas tus respuestas y si un libro puede ayudar a encontrar estas respuestas, hazlo.

5.- IDENTIFICA LO QUE TE LIMITA



Una de las cosas más valiosas que debemos hacer al fijarte metas es preguntarse, que es lo que me limita, y cuáles son los factores que determinan la velocidad que tengo para alcanzar mi meta.

La habilidad que uno mismo tenga para identificar sus límites es una de las demostraciones de inteligencia y un paso a la construcción de la auto confianza.

La capacidad para eliminar este o estos límites es una de las mejores demostraciones de tu actitud general para lograr lo que te propongas ya que el nivel de auto confianza que tengas será el factor crítico de todo lo que puedes llegar a lograr.

Cuando tienes auto confianza lo intentarás casi todo, y como el éxito en gran parte es un asunto de promedios, mientras más cosas intentes mayor será la probabilidad de lograr algo grande.

Solo tienes que llegar a creer en ti mismo y las barreras que existen en tu mundo interior ya no te detendrán, porque los mayores obstáculos están en la mente de los individuos, y no están en situaciones ni circunstancias externas.

Así que si deseas eliminar tus límites solo tienes que construir tu auto confianza.

Primero: Aceptando la absoluta responsabilidad de tu persona, sobre todo lo que eres y serás alguna vez.

Segundo: Aceptando que tú puedes cambiar tu situación, solo trabajando en ti mismo y aprendiendo todo lo que necesitas saber para ser mejor.

Tercero: Fija plazos para las cosas que tú quieres conseguir y trabaja cada día para convertir tus metas en una realidad.

6.- TOMA ACCIÓN RÁPIDAMENTE



Si bien es cierto que todas las personas generamos un sin número de ideas las personas más exitosas tienen la cualidad de que cuando visualizan una idea, toman acción en su idea tan rápido como se les presenta.

Mientras que el porcentaje restante que también es capaz de visualizar ideas, es muy probable que no tomen acción en esa idea.

Se han hecho varias evaluaciones y se ha llegado a la conclusión, que un sin número de personas podrían estar escuchando las mismas cosas, y las mismas ideas, y solo un 20% tomaría acción rápidamente, aumentando en un 100% la probabilidad de ser exitoso.

El restante de personas solo suele decir, es una gran idea, es maravillosa, me encanta estoy tan emocionado, pero no toman acción rápidamente y es más comienzan a vivir en la isla de algún día, donde se encuentra el 80% de la población que suele dar excusas respaldándose en:

Algún día bajare de peso, algún día me convertiré en coaching, algún día tendré mucho dinero, algún día lanzare mi libro, algún día estudiare esto o aquello.

Si quieres llevarte de un buen consejo toma acción, decide si lo vas hacer o no y sal de esa isla.

7.- PREPÁRATE CON ANTELACIÓN



Es necesario que entiendas que la única manera de saber que tu acción tomara buen camino es preparando todo el trabajo que tengas para el día siguiente, al final del día.

Y uno de los mejores ejercicios que puedas hacer después de llegar a tu casa, es planear entero tu próximo día.

Cuando te pones a trabajar en la noche anterior, tu mente subconsciente se pone a trabajar en tus planes y tus metas mientras duermes.

Razón por la que muy a menudo te levantarás con ideas que podrás aplicar durante el día.

Ahora uno de los mejores beneficios de preparar tu lista diaria la noche anterior, es que este ejercicio te dejara dormir mejor, y evitara que sufras de insomnio.

Una de las causas del insomnio es que las personas se quedan despiertas tratando de recordar algo que tienen que hacer al día siguiente,

Pero si escribes tu lista tu mente se aclarará, y esto te permitirá dormir profundamente, y serás más productivo al día siguiente, porque te encontraras más relajado y más fresco.

8.- RECOMPÉNSATE A TI MISMO



Es importante que te recompenses por hacer todo este nuevo comportamiento, cada vez que te recompensas a ti mismo reafirmas y refuerzas este comportamiento, logrando asociar en un nivel subconsciente el placer de la recompensa con el comportamiento, haciendo inconscientemente un campo de consecuencias positivas como resultado de ese comportamiento o habito que has comenzado a ejercer.

Y por último desconéctate de todo lo que te perjudica, redes sociales, email, música, posterga tus reuniones, apaga tu celular, y sobre todo sal de la isla de algún día, y comienza a forjar tu futuro y el futuro de tu familia.

Por Su Éxito Desarrollando Negocios En Internet



Director de: <http://oswaldopolar.com>