

LA GRAN IMPORTANCIA DE TENER METAS

"No ocurre nada que no hayas soñado alguna vez" Carl Jung

"Una meta establecida en forma apropiada es el cincuenta por ciento de lograrla".
Zig Ziglar.

"Para lograr una meta no debes saber todas las respuestas de antemano. Pero debes tener una idea clara de la meta que quieres alcanzar". W. Clement Stone

En el campo del desarrollo personal existen algunas técnicas que nos permiten modificar nuestros patrones de conducta y cambiar nuestros sistemas de creencias (PNL,coaching,..). Una de las técnicas que nos permiten motivarnos y mejorar nuestra calidad de vida, es la de establecer METAS. Sin ellas no sabemos dónde vamos.

La vida nos ofrece dos opciones: Puedes vivir la Vida o puedes soportarla. Pero para vivir primero tienes que determinar lo que quieres vivir y organizar tu tiempo. Al fijar tus objetivos te enfocas en lo que deseas. Una vida sin objetivos, sin metas es como un barco sin timón.

Según Hyrum W. Smith, autor del libro "Lo que más importa" para alcanzar cualquier meta importante, debes estar de acuerdo para salir de tu zona de confort, y no sólo físicamente, sino también en lo mental, emocional. Nuestra zona de confort es el espacio donde te sientes cómodo y seguro.

Lograr una meta significa hacer algo nuevo, algo que no es familiar y por lo tanto está fuera de nuestra zona de confort. Así que si queremos un cambio, debemos aceptar este hecho y prepararnos bien.

Preparar nuestras Metas

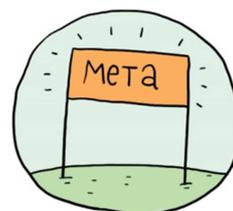
La mejor preparación se inicia mediante el establecimiento de metas u objetivos con plazos específicos

M-Medible

E-Específica

T-Temporal

A-Asequible



Marisol Muñoz Mulas

Coach personal & familias

www.coachingparafamilias.blogspot.com

marisol.munozmulas@gmail.com

Cuando pienses en algún objetivo, tienes que sentirte feliz, sonreír al pensar en ello. Tienes que ser tan específico como puedas y evita generalizar. No escribas "Mi meta es una gran casa" por ejemplo " escribe: mi meta es una gran casa, en agosto del 2013... en tal parte, con tantas habitaciones, jardín.. describe la casa lo mejor que puedas.. describe incluso la decoración. Tienes que verla como en una película y sentirte feliz al describirla, verte instalado/a en ella, andando en ella, en su jardín. Cuanto más claro tengas tu objetivo mejor será tu capacidad para lograrlo.

Obtener imagen clara y específica sobre un objetivo automáticamente eleva tu nivel de auto-confianza. Los objetivos claros dinamizan y te motivan para lograr mayores niveles de éxito en todos los aspectos de tu vida.

¿Cómo detengo mis pensamientos negativos?

Es una pregunta que nos hacemos muchas veces. Si alguna vez te has hecho esta pregunta puedes sentir un enorme alivio al conocer la respuesta, ya que es muy sencilla. ¿Cómo puede detener sus pensamientos negativos? [Cambiándolos por buenos pensamientos.](#)



Cuando tratas de detener los pensamientos negativos, te estás enfocando en aquello que no deseas – los pensamientos negativos – y los atraerás abundantemente (es como si estuviéramos fijando una meta). Jamás lograrán desaparecer si se enfoca en ellos. La parte de "detenerlos" es irrelevante – puesto que está enfocado/a en los pensamientos negativos. No importa si trata de detener, controlar o apartar los pensamientos negativos, el resultado será siempre el mismo. Está enfocado/a en los pensamientos negativos.

Y podemos dar un paso más. Siembra pensamientos positivos y hazlo deliberadamente. Aprecia tu salud, tu familia, tu hogar, tus amistades, tu trabajo, tu entorno, tus comidas, la belleza del día. Elogia y agradece todas las cosas. Cada vez que das Gracias, estás generando un buen pensamiento. A medida que vayas sembrando más y más pensamientos buenos, los negativos irán desapareciendo. ¿Por qué? Porque te estás enfocando en los buenos pensamientos.