

Jordys González

*Guía Práctica*  
*para establecer y conquistar*  
***Metas Efectivas***



Ediciones Corona Borealis

Guía Práctica para establecer y conquistar Metas Efectivas. Jordys González

© 2013, Jordys González

© 2013, Ediciones Corona Borealis

Pasaje Esperanto, 1

29007 - Málaga

Tel. 951 088 874

[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)

[www.edicionescoronaborealis.blogspot.com](http://www.edicionescoronaborealis.blogspot.com)

Diseño editorial: HF Designers

Ilustración de portada: HF Designers

© mustafagul - Fotolia.com

© Carola Vahldiek - Fotolia.com

Primera edición: Enero de 2013

ISBN: 978-84-15465-39-3

Depósito Legal: MA 2724-2012

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

# Índice

<b>Introducción</b> .....	11
<b>Propósito</b> .....	15
<b>Aclaremos Tres Punto Críticos antes de Continuar</b> .....	17
<b>Capítulo I</b>	
<b>Las Metas: Una Herramienta De Tu “Proceso De Cambio”</b> ..	19
<b>Capítulo II</b>	
<b>Preparar el Terreno y “Redescubrir Nuestros Valores”</b> .....	27
¿Tus momentos felices?.....	30
“Regresando a tus sueños”.....	31
¿Qué es lo que más disfrutas hacer?.....	32
¿Cómo sería una semana en tu vida?.....	33
¿Cuáles son tus principales roles?.....	34
¿Cómo te gustaría ser recordado?.....	36
Resumen del ejercicio.....	38
<b>Capítulo III Y Bien, ¿Cuál es tu Punto B?</b> .....	41
¿Qué es lo que quieres?.....	42
La Paradoja del Cambio Personal.....	43
Tiempo y Dinero.....	45
Inspeccionar tus metas.....	51
Tu VIDA” es mucho más Grande que “Tu MUNDO”.....	53

<b>Capítulo IV</b>	
¿Qué Quieres Comprar Con Ese Tiempo y ese Dinero?.....	59
Segmentando tu lista de sueños.....	66
 <b>Capítulo V</b>	
Es Hora De Hacer Una Regresión de Tus Metas.....	71
Centrémonos en Tus metas a 1 año.....	76
 <b>Capítulo VI</b>	
¿Cuáles son Tus Verdaderas Metas?.....	83
TÚ siempre estás vendiendo.....	84
Seamos Sinceros y Prácticos.....	90
El Coste de Apertura de tus Metas.....	95
 <b>Capítulo VII</b>	
Acciones de Excelencia para “Conquistar Tus Metas”.....	99
 <b>Capítulo VIII</b>	
Resumen.....	113
 Sobre el autor + Otras Horas del Autor.....	 120





# Dedicatoria y Agradecimientos

Podría tomar varias páginas de este libro, para agradecer a todas las personas, circunstancias o cosas, que de algún modo u otro, me han ayudado a CRECER en todos los sentidos de mi vida, comenzando por mis Padres, sin los cuales no estaría aquí.

Gracias a mis padres (Marcelo y Berta) por todo vuestro amor, paciencia y entrega, y por haber dedicado una gran parte de vuestras propias vidas, para construir la mía.

A toda mi familia y amigos, por los momentos que pasamos juntos. Y en especial a mis dos soles (Isa y Carol) por sus ráfagas de alegría y amor que llenan mis días de ilusión. Gracias

Agradecería también a cada Autor y Tutor que he estudiado, y a cada colega y cliente con quien he trabajado. De todos he aprendido mucho. Gracias.

Pero si hay alguien a quien debo agradecer de una forma muy especial, por haber creído en mí, incluso más que yo mismo, es mi Esposa. MIL GRACIAS Ire por todo el apoyo que me has dado, y por tus sabias y tranquilas palabras, en los momentos más oportunos. TE ADORO.

**Jordys**





## Introducción

¿Te sientes realmente satisfecho contigo mismo del lugar y la situación en la que te encuentras hoy?

Si tomases como referencia lo que has conseguido vivir, experimentar, tener, hacer y compartir en los últimos tres años, ¿qué grado de satisfacción le asignarías?

No es necesario que me envíes un correo con tu respuesta, ni que salgas a confesarte con algún amigo, simplemente intenta encontrar en ti una respuesta sincera y operativa a esta pregunta, y te adelanto que no tienes por que sentirte mal contigo mismo si la respuesta es no, o no lo sé... Piensa:

Independientemente que seas más o menos feliz, si analizas a grandes rasgos lo que ha sido tu vida en los últimos dos, tres o cinco años, tu realización personal, profesional, espiritual, financiera y emocional, y los resultados que has alcanzado en estos campos, ¿podrías darte por satisfecho?

¿Tienes una idea lo bastante clara de aquellas cosas que deberían suceder para que tú experimentes un estado de satisfacción personal, en cada uno de los roles de tu vida?

Ve pensando acerca de tu respuesta a estas preguntas, porque la necesitarás más adelante.

Reconozco que en ocasiones, esta simple pregunta resulta muy espinosa y difícil de contestar, y más aún si es el primer impacto que recibes al leer una obra, que supuestamente te debería enseñar un oportuno método para establecer metas efectivas, ¿cierto?

Pero, ¿por qué esta pregunta? ¿Qué tiene que ver el que te sientas más o menos satisfecho con tu situación actual, con el hecho de establecer metas profesionales, económicas, espirituales, personales, de negocio, etc?

Pues bien, la respuesta es sencilla: “las METAS son, o deben ser, un VEHÍCULO para experimentar satisfacción personal, mediante la realización y el logro progresivo (diario, semanal, mensual y anual) de objetivos específicos”. Así de claro y de simple.

Las METAS son esas valiosas herramientas que nos permiten actuar de manera constante y coherente con nuestra Misión. Las Metas nos ayudan a dar sentido a nuestras vidas, y cada persona (cada hombre y mujer), es responsable de descubrir, primero, hacia donde dirigirse, que camino andar, para más tarde establecer metas que le permitan avanzar, día a día, en esa dirección; sin desviarse.

Es importante que interiorices y aceptes esta reflexión, antes de comenzar: “el hombre NUNCA se limita a existir simplemente, ya que siempre decide cual será su existencia”

Es decir, TÚ SIEMPRE estás decidiendo quién serás en tu próxima hora de vida... Sí, sí, no mires a ningún otro lugar ni te señales con el dedo..., estoy hablando contigo. Tú eres quién único tiene el poder de decidir lo que pasará con tu vida, y lo creas o no, cada día estás ejerciendo ese poder, ya sea consciente o inconscientemente.

Cada minuto, cada hora y cada día que vives, tomas decisiones voluntarias o involuntarias, automáticas o reflexivas, reactivas o proactivas, que te conducen a experimentar tu realidad, tu situación actual (buena o mala), tu satisfacción o insatisfacción contigo mismo.

Por ello es importante que comprendas que las METAS, que a menudo son utilizadas de modo irracional, para que sean verdaderamente efectivas y eficaces, SIEMPRE deben venir acompañadas de una actitud mental de RESPONSABILIDAD.

La RESPONSABILIDAD es la placenta que alimenta al embrión de las METAS. Si no existe una poderosa y convincente mentalidad de RESPONSABILIDAD, las metas perderán gran parte de su fuerza y poder. No tienen de donde alimentarse.

Las Metas, como las buenas ideas, NACEN MUERTAS; hay que alimentarlas cada día. Con esto quiero decir, que tú eres responsable, no sólo de “Establecer Metas” en tu vida, también tienes la responsabilidad de “Andar Cada Día el Camino” que te conduce a ellas, sin perder el rumbo.

Perdona que insista tanto en este tema desde un inicio, pero aquí está la esencia de lo que compartiré contigo de ahora en adelante. Compartiremos un método simple que te ayudará a no quedar tirado en el camino; un método que te facilitará filtrar y desmenuzar tus metas hasta el punto de prever las pequeñas acciones y hábitos sobre los que deberás centrar tu esfuerzo, durante el recorrido.

He escrito cada párrafo de esta Guía Práctica, desde un enfoque de consultoría y coaching interactivo. Es decir, he escrito esta obra, tal y como si estuviese compartiendo sesiones de coaching con un amigo. Es por ello que a lo largo de la misma, verás que no me centro únicamente en ejercicios prácticos para establecer metas, más bien voy entremezclando conceptos que desde mi punto de vista, y seguramente también desde el tuyo, son elementales para este trabajo.

Espero sinceramente que el método que hoy comparto contigo, se convierta en un material de consulta continua para tu éxito, en cualquier área de tu vida.

¡Aplicalo y te sorprenderán los resultados!

Te deseo buen viaje y un excelente provecho de este material.



# Propósito

Aunque pueda parecer evidente el propósito de este Guía Práctica - ayudarte a establecer tus metas - su verdadero propósito va más allá. El objetivo esencial del mismo, es compartirtte un método simple y eficaz, para establecer metas sólidas y con grandes posibilidades de cumplimiento. Es guiarte hasta el punto en el que descubras por ti mismo, cómo deben cambiar tus hábitos de vida, y desarrolles un Plan de Acciones Personales para implementar nuevas rutinas diarias, y acciones concretas que deberás emprender para lograr el éxito deseado.

Por otra parte, para cumplir con el propósito de este material, es evidente que deberás planificarte y dedicar un cierto tiempo, preferiblemente diario o cada dos días, en trabajar sobre los ejercicios y reflexiones que aquí comparto contigo. Por mi experiencia personal y la de mis clientes, este trabajo de definición de metas, al menos el boceto inicial, puedes tenerlo terminado en 10 o 15 días.

Te propongo como reto, como primera meta, que te planifiques para completarlo en 15 días, tiempo suficiente para que reflexiones sobre las preguntas y ejercicios que aquí comparto contigo... ¿Aceptas el reto?

¡¡ADELANTE!!



## Aclaremos “Tres Puntos Críticos” Antes de Continuar

**Primer Punto:** las ideas, procedimientos y filosofía que en este material comparto contigo, conforman un Método **maravillosamente efectivo y práctico** para establecer metas y conquistarlas, y pronto podrás percatarte por ti mismo. Claro está... ¡si lo aplicas!

Ahora bien, es simplemente eso; un MÉTODO. Una manera práctica de establecer metas efectivas, que deberás adaptar a tu particular situación, ya sea que decidas aplicarlo para establecer metas personales, espirituales, emocionales, profesionales, económicas, etc... Cuando comprendas y captes la esencia del método, podrás llevarlo a tu terreno y aplicarlo al área de tu vida en que más lo necesites, o simplemente, conjugar en un mismo Plan Personal, las metas de tu vida en las diferentes áreas. Y esto nos lleva al...

**Segundo punto:** aunque a lo largo de todo el material te animaré a pensar en tus metas desde un punto de vista más holístico, integrando todas las áreas de tu vida en las que consideres debas mejorar y obtener resultados diferentes, me centraré en dos conceptos más tangibles y medibles (tiempo y dinero), de modo que me permitan mostrarte el método de un modo más práctico.

Sin embargo, nuevamente insisto en que es un método, y mi meta es mostrarte cómo puedes aplicarlo y adaptarlo a tu situación particular.

**Tercer punto:** por último quiero destacar algo que, particularmente a ti, que estás invirtiendo tiempo, esfuerzos, emociones y algo de dinero en leer y aplicar los siguientes conceptos, te vendrá asimilar para sacar el mejor provecho:

El ÚNICO INDICADOR que deberías utilizar para DECIDIR aplicar, o no, el método que en esta obra comparto contigo, es si los conceptos que te muestro podrían ACERCARTE O NO, a lo que quieres de la vida.

Intenta NO JUZGAR a simple vista. Este material será bueno o malo, en la medida en que su aplicación te acerque o te aleje de tus sueños y tu realización. Recuerda, TÚ DECIDES.

**NOTA:** Antes de comenzar a trabajar “en serio” con este material, asegúrate de buscar una libreta o cuaderno de trabajo, en el cual anotes todas las ideas, respuestas y reflexiones que surjan de todos los ejercicios. Te la pediré más adelante, así que hazte con una, ¿de acuerdo?