

Lección 4 Lograr metas paso a paso

¿Por qué queremos de lograr metas?

- Queremos experimentar felicidad:
 - Las metas no te llevan a la felicidad, está en la transformación, está en disfrutar el momento, sin el apego al resultado. Es lo que pasa en el camino, no es el destino.
- Queremos crecer como personas
- Inspirar e influenciar a otros

Ejercicio 1

Paso 1 Cuál es tu motivo Poderoso que te emociona y te mueve para LOGRARLO

Paso 2 Declara tu meta específica en tiempo y cantidad

Escribe tu meta específica, medible en tiempo y cantidad, alcanzable, accionable y realista. (Cómo estás hoy y a dónde quieres llegar) te puede ayudar el ejercicio de la lección 2

Para el (fecha) _____ habré hecho todo lo necesario para lograr:

Paso 3 Dividirla en partes, especificar tiempo y cantidad

CORTO _____

MEDIANO _____

Y META LOGRADA _____

Paso 4 Analizar los recursos para lograrlo (ponte creativo)

HUMANOS: _____

ECONÓMICOS: _____

Paso 5 Iniciar

Mejor hecho que perfecto

Paso 6 Disciplinas diarias

ACECHO pensamientos, como te sientes, emociones, actitudes

RECAPITULAR lo difícil, complicado, fracasos anteriores, si te diste por vencido, programas de rendirte, de abandonar, de huir, de dejar para mañana, para después, dejarte al último.

Visualizar, que ya lo lograste, estas festejando, agradecida, Feliz y Satisfecha, siéntete exitosa, ponle elementos con tus cinco sentidos

AFIRMACIONES con la emoción de logrado, tus palabras de poder!

Programa agua, una joya, música. Solo decirte, CUANDO VEA ESTA JOYA, ME SIENTO PODEROSA PARA LOGRAR LO QUE QUIERA EN MI VIDA

OCUANDO TOMO AGUA...

CUANDO ESCUCHO ESTA CANCION ME RECUERDA LO EXITOSA Y PODEROSA QUE YO SOY

- Ten tu meta visible y al alcance, incluso puedes hacer un cartel o una presentación de powerpoint
- Honra tu compromiso
- Celebra tus logros ya sean pequeños o grandes
- Disciplina
- Recuerda tu motivo y

¡Haz que suceda!