

## CÓMO ESTABLECER TUS METAS



**Es importante plantarse firmemente en el presente** para tomar conciencia de quién eres y, sobre todo, de qué quieres. Porque la meta sólo puede establecerse cuando se cuenta con un punto de partida claro.

La profesora Catalina Simonet establece así el proceso mental hasta la consecución de una meta:

*“Toda meta comienza en la mente como una idea a la que añadimos el deseo de realización y el proceso de ir dándole forma. Luego están los ingredientes que necesitamos para culminar ese proceso: puede ser dinero, tiempo, energía, herramientas, habilidades, esfuerzo, etc.”*

*“Para garantizar cierto nivel de éxito necesitamos que esa primera idea que aparece en nuestra mente sea una idea clara, luego necesitamos saber cómo realizarla y, finalmente, hacerlo. Es decir, pasar a la acción. Para esto necesitamos disciplina, constancia, salvar los obstáculos y disponer de los medios materiales que se precisen para ello“.*

Así que ya sabemos que el primer paso para asegurar el éxito es tener una idea clara de lo que queremos.

Retomemos pues la lista de las nueve Guas del Feng Shui. Olvidemos por ahora los logros que ya tenemos y esos otros objetivos que se quedaron a medias. Centrémonos en lo que sí deseamos alcanzar todavía. Y vamos a restringirlo un poco más, vamos a estrechar los límites de nuestros deseos

hasta enmarcarlos en el terreno de lo “posible”.

Anotaremos sólo los objetivos que consideramos viables a corto-medio plazo, pongamos entre los próximos 12 meses (o menos) y los próximos cinco años. Si tienes 72 años, artrosis y mides 1,60 olvídate de convertirte en campeón de la NBA. Pongámonos ahora metas realistas, es decir, objetivos que otros antes que tú ya han conseguido, aunque sean muy ambiciosos.

Toma bolígrafo y cuaderno. Tenemos mucho trabajo por delante.

## 1.- Carrera profesional.

La primera pregunta a responder aquí es:

**¿Dónde me encuentro?** Responde con total honestidad. Al fin, sólo tú vas a leer la respuesta. Puedes poner que estás aburrid@, cansad@ de trabajar, hart@ de buscar trabajo, quemad@... o bien, te sientes entusiasta ante los nuevos retos, sientes que ya estás preparad@ para asumir nuevas responsabilidades... lo que sea. Define en qué momento (medio lleno, medio vacío) de tu vida te encuentras en el ámbito profesional. Ponte nota: del 0 (fatal) al 10 (magnífica situación).

La segunda pregunta a responder será:

**¿A dónde quiero llegar?** De nuevo deja volar la imaginación. Márcate una meta que sea posible de alcanzar antes de que pasen cinco años.

## 2.- Pareja.

**¿Dónde me encuentro?** Desde felizmente casad@ hasta desesperad@ por encontrar una pareja, aquí caben toda clase de respuestas. Sé sincer@. Ponte nota del 0 (lo peor) al 10 (óptimo).

**¿A dónde quiero llegar?** Sólo tú puedes saberlo.

## 3.- Amigos

**¿Dónde me encuentro?** Terriblemente sol@ o, por el contrario, ¿eres el perejil de todas las fiestas? Analiza tu situación y puntúala.

**¿A dónde quiero llegar?** Lo mismo, decídelo tú.

## 4.- Relaciones con vecinos, jefes, compañeros etc

**¿Dónde me encuentro?** ¿Eres una de esas personas que tiene conflictos con casi todo el mundo? ¿O eres el vecino colaborador que presta su ayuda en lo que puede? Puntúalo.

**¿A dónde quiero llegar?** Establece una meta si lo crees necesario.

## 5.- Estado de salud

¿Dónde me encuentro? Incluye en este epígrafe los problemas de salud que puedas tener y otras cuestiones paralelas, como el tipo de alimentación, la pauta del sueño, el ejercicio físico que realizas, etc. Ponle nota a tu salud.

¿A dónde quiero llegar? Establece una meta si lo crees necesario.

## 6.- Cuerpo

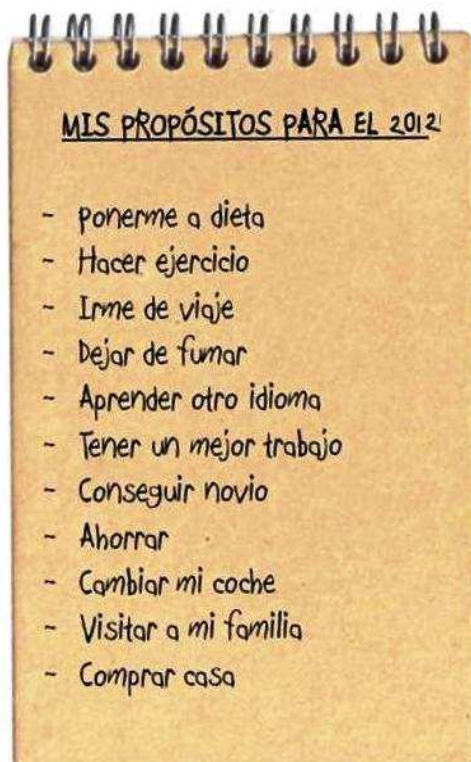
¿Dónde me encuentro? Ponle nota a tu cuerpo. No seas cruel, pero tampoco demasiado indulgente.

¿A dónde quiero llegar? Deja volar tu fantasía.

## 7.- Forma física

¿Dónde me encuentro? Puntúate.

¿A dónde quiero llegar? Establece una meta si lo crees necesario.



## 8.- Familia (padres, hermanos, abuelos...)

¿Dónde me encuentro? Valora tus relaciones con la familia y ponles nota.

¿A dónde quiero llegar? Establece una meta si lo crees necesario.

## 9.- Economía

¿Dónde me encuentro? Define tu situación y ponle nota. No te limites a hablar de ingresos monetarios, extiende tus quejas o alegrías al coche que tienes, a tu casa, a tu guardarropa, el estilo de vida, las joyas, las deudas, las obras de arte, los ahorros, todo lo que para ti represente la abundancia y la prosperidad.

¿A dónde quiero llegar? Si crees que muchas cosas se frenan en tu vida por falta de dinero, sé ambicioso@ al marcar tus metas

## 10.- Mi propio yo

¿Dónde me encuentro? Valora aquí cómo te sientes contigo mism@, qué

actividades realizas para mejorar como persona, para crecer (leer, aprender, conversar, disfrutar del paisaje, yoga, meditación...)

**¿A dónde quiero llegar?** Establece una meta si lo crees necesario.

## 11.- Viajes

**¿Dónde me encuentro?** ¿Te gusta viajar? Si no te gusta olvida esta pregunta. Si te gusta, ¿lo haces regularmente? ¿Qué es lo que impide que viajes más? ¿Falta de tiempo, de dinero, tus obligaciones con la familia te frenan? Puntúa esta cuestión.

**¿A dónde quiero llegar?** Establece una meta si lo crees necesario.

## 12.- Mentores

**¿Dónde me encuentro?** ¿Conoces a personas que pueden enseñarte, guiarte o ayudarte en determinadas cuestiones? ¿Te sientes desamparad@? Ponle nota a este ámbito de tu vida.

**¿A dónde quiero llegar?** Quizá te interesa entrar en contacto con personas que están en la misma onda que tú o tal vez sea necesario ingresar en un curso, un club o cualquier otro ámbito en el que otras personas que ya han pasado por lo mismo que tú puedan servirte de inspiración, de estímulo o de ayuda.

## 13.- Creatividad

**¿Dónde me encuentro?** ¿Dedicas algún tiempo a crear algo? Puede ser cocinar, coser, dibujar, pintar, tocar música, leer, escribir, contar cuentos, bailar, cantar... cualquier actividad que requiera que se mueva dentro de ti tu poso de creatividad artística. ¿Te interesa esta área? Si no es así, déjalo pasar. Ponle nota a tu vida creativa.

**¿A dónde quiero llegar?** Establece una meta si lo crees necesario.

## 14.- Hijos

**¿Dónde me encuentro?** ¿Tienes hijos? ¿Deseas tener alguno más? ¿Te gustan tus hijos? ¿Son buenas tus relaciones con ellos? ¿Hay algo que oscurece esas relaciones? Si no los tienes ¿deseas tener un hijo? ¿Cuántos? ¿Cuándo? Pon nota a este tema según te encuentres más o menos satisfech@ con tu desempeño en él.

**¿A dónde quiero llegar?** Establece una meta si lo crees necesario.

## 15.- Proyectos

**¿Dónde me encuentro?** Aquí caben toda clase de proyectos, de planes, de

ideas que pasan a veces por tu cabeza y vas descartando porque te parece complicado ponerlas en marcha. Puede ser aprender otro idioma, aprender a tocar el piano, realizar excursiones por la naturaleza, hacer submarinismo en el Caribe, montar un negocio, adoptar un perrito, cultivar un huerto... cualquier cosa. Ponle nota.

¿A dónde quiero llegar? Establece una meta si lo crees necesario.

## 16.- Vida cultural

¿Dónde me encuentro? Analizamos aquí tu relación con asuntos culturales: arte, cine, literatura, música, conferencias, cursos, aprendizajes... ¿dedicas tiempo y energía a este tipo de cosas? ¿O tu vida se limita a cumplir con las obligaciones sin tiempo ni interés en otro tipo de aspiraciones? Ponle nota a tu vida cultural.

¿A dónde quiero llegar? Establece una meta si lo crees necesario.

## 17.- Fama y reputación

¿Dónde me encuentro? Vemos aquí cómo es tu vida profesional, si se te considera un profesional destacado, del que la gente habla bien o simplemente eres uno más en el engranaje de la empresa, un empleado anodino fácilmente sustituible. En un escalón más elevado, puedes ser una personalidad de fama local, regional, nacional o mundial. ¿Te interesa la fama? ¿Prefieres el anonimato? Ponle nota a este aspecto de tu vida.

¿A dónde quiero llegar? Establece una meta si lo crees necesario.

## Vamos a ser más concretos

Bien, con este análisis pormenorizado de todos los aspectos de tu vida habremos conseguido dos cosas:

1.- Descartar aquellos campos en los que te sientes suficientemente satisfecho o bien que no te interesan para nada. Las áreas en las que has puntuado tu vida con un 10 no necesitan mejora, así que apártalas. Aquellas que no te motivan también debes descartarlas.

2.- Marcarnos unas metas más o menos razonables en las áreas que sí nos interesa potenciar a corto-medio plazo. Todas aquellas áreas puntuadas con poca nota (de 0 a 6, por ejemplo) y que sí te interesan deberán convertirse en tu prioridad.

Siguiendo estas premisas elaboraremos una nueva lista. Tendrá tantas líneas como metas te hayas marcado en el análisis anterior. Numéralas por orden de preferencia. Si alguna de tus metas es muy complicada, difícil o te parece estar fuera de tu alcance, puedes dividirla en metas más pequeñas, trocearla por decirlo así. Al principio es preferible marcarse metas

relativamente fáciles para garantizar que la motivación seguirá alta y firme durante más tiempo. Si tu primera meta es demasiado ambiciosa corres el riesgo de abandonar al primer escollo.

## Ahora debes elaborar una lista que se llama **OBJETIVOS**

### Ejemplos inspiradores

#### Objetivos de Juan Luis

Juan Luis tiene 22 años, trabaja en una oficina, vive con sus padres (son voluntarios en la parroquia del barrio) y gana un buen sueldo, aunque admite que en este campo es muy ambicioso. Ahora no tiene una relación sentimental estable, pero confiesa que sigue enamorado de una de sus ex novias, Paulina.

Apasionado del deporte, su sueño es participar en un Iron Man, la carrera más dura del mundo. La mayor parte de su tiempo libre la pasa viendo la televisión o con sus amigos, con los que sale, además, todos los viernes y sábados por la noche.

Esta es su lista de objetivos para los próximos 3 años.

- 1.- Ganar 3.000 euros al mes
- 2.- Ir diariamente al gimnasio
- 3.- Correr la media maratón el año que viene, correr un maratón el año siguiente, luego participar en un triatlón y al otro año, participar en la prueba del Iron Man
- 4.- Salir de noche sólo los viernes (me hace perder dinero, energía y tiempo para entrenar)
- 5.- Quedar con Paulina más a menudo (deseo recuperarla)
- 6.- Aprender inglés a nivel conversación (para poder aspirar a un ascenso en mi empleo)
- 7.- Comer más sano
- 8.- Ver menos televisión
- 9.- Ayudar en la parroquia

Objetivos de Amelia

Amelia tiene 32 años, es soltera, trabaja en una oficina y vive de forma independiente.

Su madre es viuda y vive en la misma ciudad. Tras analizar todas las áreas de su vida,

Amelia decide que hay muchas cuestiones que ahora mismo no le preocupan y las descarta. Los asuntos que más le interesan se centran en su propio cuerpo, el dinero, aprender nuevas habilidades, viajar y pasar más tiempo con su madre, que se siente muy sola.

Después de puntuar todas las áreas, ésta es su lista de objetivos.

- 1.- Adelgazar hasta pesar 57 kilos (9 kilos menos)
- 2.- Ahorrar 3.000 euros en un par de años
- 3.- Viajar a Japón
- 4.- Leer cuatro libros al mes
- 5.- Aprender a pintar acuarelas
- 6.- Comer con mi madre todas las semanas