

OBJETIVOS PODEROSOS #1



Qué estas haciendo hoy para ser mejor mañana?

La atención de las personas están valiosa que políticos gastan millones para tenerla. Aprovéchala!

CREACIÓN DE OBJETIVOS PODEROSOS

(SI, ME GUSTA LA PALABRA PODEROSO JAJAJA)

Tal como lo conversamos en momentos previos, los objetivos son los jefes de los sin jefes, ellos te marcan el ritmo y te dicen cuándo y cómo hacer la cosas.
Son la mejor compañía de aquellos que lideran su vida y no están pendientes de que hacer a pedido, si te gusta trabajar bajo la estrategia y no en el sentido de urgencia,
no hay mejor jefe y compañero que buenos objetivos auto formulados. Sino vas a trabajar al mejor estilo bombero esperando que surjan situaciones que te inviten a reaccionar, incluso como buen bombero preparado para la acción vas a esperar que suceda algo importante para salir del aburrimiento dentro del cuartel o de los llamados "bobos" que al estar aburrido "desperdicias tu tiempo resolviéndolos" (Un bombero me confeso alguna vez,
en algún punto estamos esperando que suceda algo grave para entrar en acción, en el mientras tanto se aburre, y estaba deseoso de que algo pase para salir a la acción)

Con esto no quiero decir que ese bombero salio a provocar incendios, pero vos en tu vida personal?
Te inventas historias o situaciones para salir del aburrimiento mental? Cómo te estás hablando? Si el lenguaje es creador de realidad, que conversaciones sostenes? Qué escuchas externo que podes ver en tu realidad presente?

Bueno ahora hablemos del inconsciente, si sos una persona productiva, vas a querer que pasen cosas. Si estas al divino botón (por no decir al pedo) vas a co-crear situaciones que te quiten tiempo y resolver pavadas que serian fácil de delegar.

La invitación es que generes estrategias y objetivos a corto, mediano y largo plazo para que sientas esa productividad en tu día a día.

Se paciente y amoroso con vos mismo, ya que vas a comenzar a exigir a tu cerebro cambios de hábitos, nuevas rutas neuronales y un gran desgaste energético en principio por lo que recomiendo que sea balanceado que pongas en la dieta, esparcimiento, ejercicio físico y mental

Pon tu mente a trabajar

Vamos a crear objetivos PERSONALES, MATERIALES Y PROFESIONALES coherentes, un poco desafiantes pero por sobre todo que estén basados en tus valores y deseos.

Al haber estudiado administración de empresas y coaching me gusta funcionar lo aprendido en las dos carreras, así que lo armaremos con estilo propio.

Lo mínimo e imprescindible para que sea valido en una empresa es que cumpla los siguiente atributos:

OBJETIVOS PODEROSOS #2



Qué estas haciendo hoy para ser mejor mañana?

La atención de las personas están valiosa que políticos gastan millones para tenerla. Aprovéchala!

MEDIBLE: Tiene que tener una métrica que pueda evaluar, para saber si cumplimos o no y poder calcular la diferencia de lo planteado a lo real. Ejemplo, metros, litros, dinero, tiempo, etc.

CONCRETO: Tiene que estar expresado de forma tal que no sea una exclamación o deseo, qué sea específico y fácil de comprender por cualquier persona. Ejemplo Bajar 10Kg. (Anti ejemplo SER FELIZ! cómo lo medís?, eso es un deseo)

TIEMPO LIMITE: Debe tener un tiempo de finalización para saber cuando voy a hacer un freno justamente para medir y comparar. Además nos da pie a saber cuando poner nitro en caso de que sea necesario para alcanzar el objetivo y darlo todo.

REALISTAS: Intenta no sobrecargarse y lastimarte en vano. Pon objetivos desafiantes, pero no imposibles, los desafíos suelen costarnos un poco y nos sacan de la zona de confort, peor nos permiten sentirnos autorealizados.

EJEMPLO: Bajar 3kg en una semana haciendo ejercicio los lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 21:00 en el GYM "Hoy mejor que ayer" comenzando el lunes 3/03/2020

Hoy sábado 1/03/2020 a las 9:19 Hs peso 105kg, nueva medición Lunes 10/03/2020 a las 9:19 Hs con la misma balanza.

Este nivel de especificación te permite controlar y gestionar los recursos, al tener todo tan bien marcado es fácil detectar desvíos y hacer correcciones, podemos cambiar los mecanismos pero no el objetivo.

si no funciona hacer ejercicio 3 días a la semana dos horas, podemos probar una variante con ayunos de frutas los domingos, y ejercicio 5 días a la semana una hora.

Incluso hacer pruebas para mejorar el rendimiento, etc.

Ahora vamos a agregar algo de coaching en todos esto.

Objetivos en positivo, basado en tus valores y deseos. Congruentes con el total de tu vida dividiendo esta en 3 (tres) grande pilares

PERSONAL, todo lo que se refiera a tu vida privada, tales como buscar pareja o planes con una actual, familia, amigos, esparcimiento, nuevas habilidades, viajes, etc.

PROFESIONAL, todo lo relacionado a potenciar la actividad laboral, cómo cursos, capacitaciones, idiomas, etc.

MATERIAL, aquí todo lo que quieras tener como, casas, autos, activos, ahorros, etc.

OBJETIVOS PODEROSOS #3



Qué estas haciendo hoy para ser mejor mañana?

La atención de las personas están valiosa que políticos gastan millones para tenerla. Aprovéchala!

AHORA VAMOS un poco más allá

ESTADO PRESENTE-----VIAJE O PROCESO-----> ESTADO DESEADO

(disfrutar el viaje o proceso, si de verdad no te gustan los viajes, espero que sepas disfrutar los procesos, es una de las reglas de oro para ser feliz. Sin entrar en temas como vivir el aquí y ahora, mindfulness, meditación o lo que fuera, voy a traer información de un economista muy premiado, escritor del libro "piensa rápido, piensa lento" atribuyo diferentes estilo de pensamiento para concreción de objetivos.

EL QUE NO MIDE A FUTURO, come un hamburguesa grasosa sin pensar en el futuro todos los días por el placer inmediato (corto placista)

EL QUE VIVE EN EL FUTURO, se plantea una dieta y se auto premia diciendo luego de cumplir el objetivo voy a comer 4 hamburguesas hiper grasosas (ANSIOSO, siempre esperando llegar a la meta, no disfruta el proceso y se pone recompensas que alteran los resultados de los logros, tiene que volver a comenzar, recurrentemente este tipo de pensamientos generan pensamientos de culpa luego de auto agredir sus resultados e incluso no saben disfrutar el proceso)

EL QUE DISFRUTA EL PARA QUÉ, aquel que armo los objetivos baso en sus valores y deseos no piensa tanto en el resultado final (mucho menos en el que dirán otros) lo hace por placer propio y auto-realización, no debe explicaciones a nadie más que así mismo y disfruta el avance constante y cada mínimo paso que lo acerca a la mejor versión de si mismo

Cabe aclarar que los objetivos públicos generan mayor compromiso y suelen tener un impacto poderoso tanto en el proceso de realización como en el final de los mismos. No los recomiendo para aquellas personas que no saben lidiar con la presión social, en principio pueden ser muy estresantes y apabullantes. cuando se tiene suficiente autoconfianza y autoestima es viable hacer público los objetivos, dedicarte a organizar fiestas y eventos. Antes de eso, pude ser una experiencia dura, aunque siempre vas a salir más fuerte de la misma, lo que no te mata te fortalece y si logras superar la presión social estás más cerca del amor propio.

TIPS EXTRA

Gracias por permitirme ser parte de este viaje llamado vida.

OBJETIVOS PODEROSOS #4



Qué estas haciendo hoy para ser mejor mañana?

La atención de las personas están valiosa que políticos gastan millones para tenerla. Aprovéchala!

Objetivos resultado formulados en positivo: En principio, en reiteradas ocasiones es fácil detectar que no queremos de la vida, pero lo que cambia nuestras vidas no es sólo alejarnos de lo que no queremos más, sino saber que sí queremos, que no siempre es exactamente lo contrario... para ser más específico vamos con un ejemplo cotidiano, si voy a comprar pizza y se que no me gusta... me acerca un poco a lo que quiero, pero no me determina que pizza quiero, me ayuda al descarte pero no a encontrar la PIZZA QUE VA! y aquí esta el verdadero problema, en la vida hay cientos de miles de millones de sabores, te quiero ver pegarla en la pizza que quieres por descarte.

Ahora vamos a algo más concreto, se que no quiero tratar mal a las personas que me rodean, bueno eso ayuda a saber que no queremos, pero no determina que tipo de trato queremos y mucho menos es específico, como quiero tratar a quienes y donde. No es lo mismo poner objetivos de relaciones con amigos, con familia que con empleados.

Es momento de reflexionar, sacar un lapiz y un papel y poner neuronas (en conversación con el corazón) a la obra.

Todo objetivo-resultado debería ser expresado en positivo, el poder de la definición de tus objetivos reside en que fija tu atención y centra tus pensamientos. Si te fijas un objetivo negativo en esté centraras tu atención si tu objetivo es no perder dinero, tu mente centrara atención <<en perder dinero>>

por lo contrario si te centras en ganar dinero tu mente se centrata en <<ganar dinero>>

Esta regla sirve para llegar a destinos finales, por esa misma razón se aplica en objetivos-resultados los mismos son tu punto de llega los que te motivan, dan motivos para la acción, justamente eso es la motivación.

Preguntas claves para determinar objetivos resultados en positivo ¿Qué es lo que quieres? ¿Qué quieres en lugar de lo que tienes? ¿Qué preferirías tener?

OBJETIVOS PODEROSOS #5



Qué estas haciendo hoy para ser mejor mañana?

Estás interpretando el guión de otra persona o viviendo tu propia película..

Cabe destacar que existen dos viajes / procesos uno externo y uno interno. El externo es el más sencillo de cuantificar se basa en resultados palpables y bien definidos el interno es un poco más sutil, te invita a estar atento al proceso y adquirir las famosas herramientas de desarrollo personal, son estos los que te permiten superar la frustración, gestionar las emociones y permitir que el viaje sea placentero. Al fin y al cabo nos ponemos objetivos con el afán de estar mejor y disfrutar con mayor plenitud la vida... o lo harías para sufrir?

Evidentemente quienes se ponen objetivos son las personas que saben disfrutar el proceso y la obtención de resultados, personas hambrientas y alocadas que viven intensamente (y vivir intensamente es también saber cuando tirarte al sol a NO HACER NADA, o vivir un amorío adolescente nivel himan)

lo interesante es disfrutar los objetivos, mantener el hambre y las ganas de crecer, siempre en equilibrio nuestro ser va a poder disfruta absolutamente todo el proceso

Deseo que esta puesta de objetivos sea próspera y te llene de emociones placenteras, aprendas a saber llevar lo displacentero con calma y paciencia, al final de la línea de juego... estas siempre en equipo y aunque el disfrute y puesta de objetivos sea personal estoy seguro que lo vas a disfrutar en compañía!

Como dice la película "Into the wild" la verdadera felicidad es compartida.

GRACIAS POR ESTE COMPARTIR, SEGUIMOS AVANZANDO

Autoconocimiento para la acción"