



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."



Diez claves para que la lista de objetivos de 2018 se haga realidad

Diez claves para que los propósitos de 2018 se hagan realidad, ¡empieza hoy mismo!

Cada partido, cada competición, cada entrevista de trabajo, requieren de una fase de calentamiento y de preparación. Nadie entra a jugar su final sin haberse preparado para ella. Lo mismo ocurre con los objetivos de enero, esos que tienes a la vuelta de la esquina. La tradición dice que tal cual suenan los cuartos, las doce campanadas y te bebes la copa de cava, lo siguiente es fantasear con tus próximos cambios: "este era mi último cigarro, año nuevo, dejo de fumar". Y es tal el nivel de optimismo e ilusión que te entra solo de pensar en que te vas a convertir en un exfumador o de que te vas a preparar la maratón de Nueva York, que al rato estás fumando otra vez para celebrar tamaño logro que ni siquiera has empezado.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA



Entrena pensando en tus objetivos

Así que tratemos este año de ir un paso más allá y **antes de cruzar el ecuador entre 2017 y 2018, aprendamos a formular los objetivos de tal manera que nos ayude a conseguirlos.** Es como calentar antes del partido o prepararte una reunión de trabajo. No entras a la reunión a pecho descubierto, entras conociendo al cliente, sus puntos fuertes, los débiles y los tuyos. Pues lo mismo con los propósitos de año nuevo. **En lugar de brindar el año con el deseo en la punta de la lengua, busquemos entrar con las ideas claras sobre cómo se pueden lograr.**

1. SIEMPRE POSITIVO

Expresa tus objetivos en términos positivos. El cerebro los entiende mejor. Una vez leí una metáfora muy buena que decía algo así: **“cuando vas a comprar no llevas una lista de lo que no quieres comprar, llevas una lista de lo que sí necesitas”**. Con la redacción de los objetivos trata de hacer lo mismo. Redacta lo que sí quieres, no lo que deseas evitar. “Empezar a trotar”, “apuntarme al gimnasio”, “buscar una escuela de baile latino”, en lugar de “dejar mi vida sedentaria”.

2. POR ESCRITO

Redacta tus objetivos por escrito. Parece una redundancia pero no lo es. En la era de la tecnología hacemos un uso desmedido de todas las aplicaciones y en lugar de escribir a mano, se tecléa. **Pero sabemos que la fijación de la atención y la retención es mayor si se realiza a través de papel y lápiz.**

3. LLEVA SIEMPRE UNA PEQUEÑA LIBRETA ENCIMA

O tu misma agenda. Ten un lugar para anotar teléfonos, personas, dificultades del objetivo, frases que te motiven. Dale un espacio que permita reforzar, mejorar y buscar soluciones.

4. ESPECÍFICO

¿Qué es lo que deseas conseguir?, ¿Cómo, cuándo, dónde, con qué? **Contesta a las preguntas antes de empezar con el cambio.**

5. MIDE. ¿CÓMO SABRÁS QUE VAS AVANZANDO?

Algunos objetivos son muy evidentes, o corres o no sales a correr. Pero otros, como "ser más amable con la gente", "fomentar mi sentido del humor", "exponerte a los miedos", cuestan más saber si lo estás llevando a cabo o no. Así que te animo a tener un criterio o una forma de chequearlo a lo largo del día. Sonreír cada vez que me tome el café de la mañana en la cafetería habitual, sonreír cuando al medio día compre el pan y sonreír cuando me encuentre con conocidos por la calle. **Si mides tus cambios, también podrás sentirte orgulloso e ir modificándolos**, siendo más ambicioso o teniendo que tomarte más tiempo si el objetivo lo requiere.

Expresa tus **OBJETIVOS** para que puedan convertirse en **LOGROS**

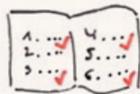
1.

Siempre **POSITIVO**.



2.

Por **ESCRITO**.



3.

Lleva siempre una pequeña **LIBRETA**.

4.

ESPECÍFICO
¿Qué deseas conseguir?

5.

MIDE
¿Cómo sabes que avanzas?

6.

Cuando no tengas ganas, **HAZ** tu **MÍNIMO**.

7.

Ni media **CRÍTICA**.



8.

Celebra cada **LOGRO**
... pero no te vengas arriba.

9.

Pon **FECHA**, así te **COMPROMETES**.

12.01.18

10.

Empieza **HOY**.
¿Con qué puedes avanzar?

@patri_psiwlosa