

Resumen del libro

Metas

Por Brian Tracy

Síntesis y comentarios por Jesús Gómez Espejel para el Taller de Planeación Personal 2018

Video :

<https://www.youtube.com/watch?v=441QxyLr-Z4>

Audio:

<http://librosparaemprendedores.net/podcast/038-metas/>

Introducción

El éxito se funda en metas; todo lo demás son palabras. Todos los triunfadores están intensamente orientados a una meta.



Saben lo que quieren y se concentran resueltamente en alcanzarlo, un día tras otro. Nuestra habilidad para fijarnos metas es la llave maestra para alcanzar el éxito.

Establecer metas abre nuestra mente positiva y libera ideas y energía para alcanzarlas. En cambio, cuando no tenemos metas, únicamente nos dejamos arrastrar por las corrientes de la vida. Con metas, volamos como una flecha, directos y sin fallos, hasta nuestro objetivo.

La idea mas importante que aprendí de este libro es: "Anote sus metas, haga planes para alcanzarlas y trabaje sobre esos planes cada día, sin excepción". Tener metas y darle seguimiento es la mitad de el éxito JGE

La mayoría no se da cuenta de la importancia que tienen las metas. ¿Cuántos de sus amigos o familiares tienen unas metas claras y están entregados a alcanzarlas? Para empezar, muchas personas no saben cómo fijarse metas.

Y lo peor es que piensan que ya tienen metas cuando lo que realmente tienen es una serie de deseos o sueños, como "Ser feliz", "Hacer mucho dinero" o "Tener una vida familiar agradable". Pero estas no son, en absoluto, metas.

Son meras fantasías comunes a todo el mundo. Aunque una meta parte de un deseo, es absolutamente diferente de este. Es algo claro, escrito y específico. Se puede describir con rapidez y facilidad a otra persona. Se puede medir y se sabe cuándo se ha alcanzado y cuándo no se ha alcanzado.

En las páginas siguientes, encontrará una síntesis de veintiuna de las ideas y estrategias para lograr todo lo que se proponga. Descubrirá que no hay límites a lo que puede alcanzar, salvo los que usted mismo imponga a su propia imaginación.

Y, dado que no hay límites a lo que podemos imaginar, tampoco los hay a lo que podemos conseguir. Este es uno de los mayores descubrimientos.



21 Estrategias prácticas para determinar y conquistar sus objetivos

1. **Libere su potencial.**

Nuestro potencial innato es extraordinario. En este momento, tiene usted, en su interior, la capacidad necesaria para alcanzar casi cualquier meta que pueda fijarse. **Su máxima responsabilidad hacia sí mismo es invertir el tiempo que sea preciso para llegar a saber con total claridad qué quiere y cuál es el mejor medio para conseguirlo.**

Cuanta mayor claridad tenga respecto a sus auténticas metas, más potencial liberará, de forma definitiva, en su vida. Una de las enseñanzas más importantes de Aristóteles, el filósofo griego, es que el hombre es un organismo teleológico.

La palabra griega *teleos* significa *metas*. Aristóteles llegó a la conclusión de que toda acción humana tiene un propósito de algún tipo.

Somos felices cuando hacemos algo que nos conduce hacia algo que queremos. Así pues, las grandes preguntas son “¿**Cuáles son nuestras metas?**”, “¿**Qué propósitos queremos alcanzar?**”, “¿**Dónde queremos acabar al final del día?**”.

Todas las religiones, todas las filosofías, la metafísica, la psicología y el éxito, en resumidas cuentas, vienen a decir lo siguiente: **te conviertes en lo que piensas la mayor parte del tiempo.** Nuestro mundo exterior acaba siendo un reflejo de nuestro mundo interior, que nos devuelve la imagen de lo que pensamos.

Cualquier cosa en que pensemos de forma continuada aflora a nuestra realidad. Se ha preguntado a muchos miles de triunfadores en qué piensan la mayor parte del tiempo. La respuesta más habitual es que, la mayor parte del tiempo, piensan en *lo que quieren y en cómo conseguirlo.*

21 Estrategias prácticas para determinar y conquistar sus objetivos

- 1  Libere su potencial.
- 2  Tome las riendas de su vida.
- 3  Cree su propio futuro.
- 4  Aclare sus valores.
- 5  Defina sus verdaderas metas.
- 6  Defina cuál es su primer propósito claro.
- 7  Analice sus convicciones.
- 8  Empiece por el principio.
- 9  Mida sus progresos.
- 10  Elimine los obstáculos.
- 11  Conviértase en experto en su campo.
- 12  Asóciase con las personas adecuadas.
- 13  Elabore un plan de acción.
- 14  Administre bien su tiempo.
- 15  Revise sus metas a diario.
- 16  Visualice sus metas continuamente.
- 17  Active su mente superconsciente.
- 18  Permanezca flexible en todo momento.
- 19  Libere su creatividad innata.
- 20  Haga algo cada día.
- 21  Persevere hasta triunfar.

2. **Tome las riendas de su vida.**

Cuando aceptamos la plena responsabilidad de nuestra vida, damos un paso de gigante que nos lleva de la infancia a la adultez. Lamentablemente, la mayoría de las personas nunca lo dan.

Conozco innumerables hombres y mujeres de cuarenta y cincuenta años que siguen gruñendo y quejándose de unas experiencias anteriores desdichadas y culpando de sus problemas a otras personas y circunstancias. Muchos siguen furiosos por algo que les hizo o no les hizo su padre o su madre veinte, treinta o incluso cuarenta años atrás.

Están atrapados en el pasado y no pueden liberarse. Una vez que haya decidido aceptar la total responsabilidad de sí mismo, de su situación y de todo lo que le sucede, puede pasar a ocuparse con confianza de su trabajo y de los asuntos de su vida. Se convierte en “dueño de su destino y capitán de su alma”.

Solo cuando se libere de las emociones negativas, asumiendo su total responsabilidad, podrá empezar a fijar y alcanzar metas en todos los aspectos de su vida.

Solo cuando sea *libre*, mental y emocionalmente, podrá empezar a canalizar sus energías y su entusiasmo hacia delante. Sin la aceptación de su total responsabilidad personal, no es posible ningún progreso. En cambio, una vez que haya aceptado la responsabilidad absoluta de su vida, no hay límites a lo que puede ser, hacer y tener.

A partir de este punto, vea y piense en sí mismo como dueño y señor de su propio destino, absolutamente al mando de su propia vida. Véase como presidente de su propia corporación de servicios personales, alguien poderoso, totalmente decidido y dirigido por usted mismo.

3. **Cree su propio futuro.**

En más de tres mil trescientos estudios de líderes llevados a cabo a lo largo de los años, se destaca una cualidad especial, una única cualidad que todos los grandes líderes tienen en común. Es la cualidad de la *visión*.



Entonces, ¿en qué piensan los líderes la mayor parte del tiempo? La respuesta es que piensan en el *futuro*, a dónde van y qué pueden hacer para llegar allí. A esta cualidad de liderazgo la llamamos *orientación al futuro*. Los líderes piensan en el futuro y en qué

quieren lograr y a dónde quieren llegar, en un momento dado del futuro. Los líderes piensan en qué quieren y qué pueden hacer para conseguirlo.

Lo bueno es que en cuanto empezamos a pensar en nuestro futuro, empezamos a pensar como los *líderes* y pronto recogeremos los mismos resultados que ellos.

La planificación estratégica personal debe empezar con una visión de su vida a largo plazo. **Debe empezar practicando la *idealización* en todo lo que haga.**

En el proceso de idealización, cree una *fantasía propia a cinco años* y empiece a pensar en qué aspecto tendría su vida dentro de cinco años si fuera perfecta en todos los sentidos.

El mayor obstáculo en la fijación de metas son “*las convicciones autolimitadoras*”, que actúan en terrenos donde usted cree estar limitado de alguna manera. Si combina la *idealización* y la *orientación hacia el futuro*, cancela o neutraliza ese proceso de autolimitación. Luego mire al punto donde está y hágase la siguiente pregunta: ¿qué tendría que pasar a partir de este momento para que yo alcanzase todas mis metas en un momento del futuro?

4. *Aclare sus valores.*

La vida se vive de dentro afuera. El núcleo de nuestra personalidad son nuestros *valores*. Nuestros valores son los que hacen de nosotros quienes somos. Todo lo que hacemos en el exterior está dictado y determinado por nuestros valores interiores, sean estos claros o confusos.

Cuanta mayor claridad tengamos respecto a nuestros valores interiores, más precisos y efectivos serán nuestros actos exteriores. Puede imaginar su personalidad pensando en una diana que tiene cinco círculos concéntricos.



En el círculo del centro se encuentran sus valores; estos determinan el siguiente círculo, que son sus convicciones, que a su vez determinan el tercer anillo de su personalidad, sus expectativas; en el cuarto nivel se encuentra su actitud y, por último, sus actos.

Sus actos externos serán, en última instancia, un reflejo de sus más íntimos valores, convicciones y expectativas. Por esa razón, lo que consiga en la vida y en el trabajo estará más determinado por lo que sucede en su interior que por cualquier otro factor.

Nuestras metas deben ser congruentes con nuestros valores y nuestros valores deben ser congruentes con nuestras metas. Por esta razón, aclarar nuestros valores suele ser el primer paso para conseguir grandes cosas y rendir al máximo. Para aclarar nuestros valores es indispensable que reflexionemos sobre qué es verdaderamente importante en nuestra vida.

Luego tenemos que organizar toda nuestra vida en torno a esos valores. Cualquier intento de vivir en el exterior de una manera que contradiga los valores que hay en su interior le causará estrés, negatividad, infelicidad, pesimismo e, incluso, ira y frustración. La primordial responsabilidad que tiene hacia sí mismo en la creación de una vida magnífica es, por lo tanto, que sus valores estén absolutamente claros en todo lo que haga.

5. Defina sus verdaderas metas.

Es absolutamente esencial contar con un deseo intenso y ardiente para poder superar los obstáculos y alcanzar grandes metas. Para que su deseo sea lo bastante intenso, es preciso que sus metas sean puramente personales.

Deben ser metas que usted elija por sí mismo, en lugar de metas que alguien quiere para usted o que usted quiere conseguir para agradar a alguien. En la fijación de metas, para que el proceso sea efectivo, debe ser usted absolutamente egoísta respecto a lo que *realmente* quiere para usted mismo.

Esto no significa que no haga cosas para los demás, tanto en casa como en el trabajo. Lo único que significa es que, al fijarse metas para su propia vida, empiece por usted mismo y avance desde ahí.

Para definir sus verdaderas metas imagínese que no tiene limitación alguna para hacer lo que desee. Y elabore sobre esa idea una *lista de sueños*. Haga una lista de, por lo menos, cien metas que le gustaría alcanzar a lo largo de su vida y, a continuación, imagine que tiene todo el tiempo, el dinero, los amigos, las capacidades y recursos necesarios para alcanzarlas.

Permítase soñar y fantasear. Anote todo lo que le gustaría tener si no tuviera restricción alguna. Tenga esto en mente y anote cuáles son en este momento sus tres metas más importantes en la vida.



Cuáles son sus tres problemas o preocupaciones más acuciantes. Qué cambiaría en su vida de forma inmediata si mañana ganara un millón de dólares, en efectivo y libres de impuestos. Cómo pasaría el tiempo si solamente le quedaran seis meses de vida.

Qué querría de verdad hacer con su vida si no tuviera ninguna limitación. Piense en todas estas cuestiones para definir sus verdaderas metas en la actualidad y recuerde la importancia de la claridad en todo lo que haga y piense.

6. **Defina cuál es su primer propósito claro.**

Su primer propósito claro puede definirse como la meta que tiene la máxima importancia para usted en este momento. Es la meta que le ayudará, más que cualquier otro factor, a alcanzar más de sus otras metas.

Este propósito debe tener las siguientes características: debe ser algo que usted quiera, de verdad, *personalmente*; debe ser claro y específico, debe poder definirlo con palabras; debe ser mensurable y cuantificable; debe ser creíble y realizable; debe tener unas probabilidades de éxito razonables, quizá del 50 % al empezar; su propósito más importante debe estar en armonía con sus otras metas.



Cuanto más piense en su primer propósito y en cómo alcanzarlo, más activará la Ley de la Atracción en su vida. Empezará a atraer personas, oportunidades, ideas y recursos que le ayudarán a avanzar con mayor rapidez hacia su meta y que acercarán esa meta con mayor rapidez hacia usted.

Por la Ley de la Correspondencia, su mundo exterior de experiencias se corresponderá y armonizará con su mundo interior de metas. Cuando tenga un propósito claro en el que piense, hable y trabaje todo el tiempo, su mundo

exterior lo reflejará como si fuera un espejo.

Además, un propósito claro activa su mente subconsciente en su beneficio. Cualquier idea, plan o meta que puede definir con claridad en su mente consciente empezará, de forma inmediata, a ser llevada a la realidad por su mente subconsciente (y por su mente supraconsciente).

7. **Analice sus convicciones.**

Quizá la más importante de todas las leyes mentales es la Ley de la Convicción. Esta ley dice que **cualquier cosa que creamos con convicción se convierte en realidad**. No creemos lo que vemos, vemos aquello en lo que ya creemos. En realidad, contemplamos nuestro mundo a través de un cristal de creencias, actitudes, prejuicios e ideas preconcebidas.

Su concepto de sí mismo es el programa maestro de su ordenador mental. Es el sistema operativo básico. Todo lo que logre en el mundo exterior será el resultado del concepto que tenga de sí mismo.

En psicología y metafísica, la Ley de la Reversibilidad dice: “Es más probable que te obligues a actuar para sentir de una forma dada que lo es, que te obligues a sentir para actuar de esa forma”. Esto significa que, al principio, quizá no se sienta como el gran triunfador que desea ser.

No tendrá la seguridad en sí mismo que se deriva de un historial de éxitos. Con frecuencia, dudará de su propia capacidad y temerá el fracaso. Sentirá que no es lo bastante bueno, todavía no, por lo menos.

Pero si “actúa como si” ya fuera la persona que desea ser, con las cualidades y el talento que desea tener, sus actos generarán los sentimientos que los acompañan. En realidad, se obligará a actuar para sentir de la manera que quiere sentir debido a la Ley de la Reversibilidad.

8. **Empiece por el principio.**

Imagine que se dispusiera a atravesar un país de un extremo al otro. El primer paso que daría sería elegir su destino y luego mirar un mapa para determinar cuál es el mejor medio de llegar allí. **Cada día, antes de ponerse en marcha, se situaría en el mapa, mirando en qué lugar está y qué lugar quiere alcanzar en las próximas horas.**

La vida es algo muy parecido. Una vez que hemos decidido cuáles son nuestros valores, visión, misión, propósito y metas, el siguiente paso es analizar el punto de partida.



Exactamente, ¿dónde está hoy y qué tal le va en cada uno de los aspectos importantes de su vida, especialmente en lo que se refiere a sus metas? Jack Welch, presidente ejecutivo de General Electric durante muchos años, dijo, en una ocasión, que la cualidad más importante del liderazgo es el “principio de realidad”. Lo definió

como la capacidad de ver el mundo tal como realmente es, no como desearíamos que fuera. Empezaba todas las reuniones que convocaba para hablar de una meta o un problema con la pregunta: ¿cuál es la realidad? Peter Drucker se refiere a esta cualidad como “honradez intelectual”; es decir, enfrentarse a los hechos exactamente tal como son antes de tratar de resolver un problema o tomar una decisión.

Abraham Maslow escribió que la primera cualidad de la persona que se autorrealiza es la capacidad de ser absolutamente sincera y objetiva consigo misma.

Lo mismo vale para usted. Si quiere ser lo mejor que pueda ser y alcanzar lo que sea auténticamente posible para usted, debe ser despiadadamente honrado consigo mismo y respecto a su punto de partida. Debe sentarse y analizarse con todo detalle, para decidir exactamente dónde está hoy en cada campo.

9. **Mida sus progresos.**

Cuando se fije unas metas y empiece a avanzar hacia ellas, es esencial que establezca una serie de hitos o mediciones que pueda usar para evaluar sus progresos, de día en día y de hora en hora.



Cuanto más claras y específicas sean las mediciones que establezca, con mayor precisión acertará en sus objetivos en el momento previsto.

Una de las medidas más útiles que podemos aplicar a nuestra propia carrera profesional es fijar puntos de referencia y crear marcadores, mediciones y fechas límite para cada tarea clave que debemos completar a fin de avanzar hacia una de nuestras metas.

De esta forma, activamos nuestro sistema forzoso subconsciente. Este sistema, a su vez, nos motivará y empujará, a un nivel inconsciente, a empezar más temprano, trabajar más, quedarnos hasta más tarde y conseguir hacer la tarea.

A veces, nos preguntamos: ¿y si me fijo un plazo y, cuando llega esa fecha, no he alcanzado la meta? Es sencillo. Fíjese otro plazo y luego otro, si es necesario. Las fechas límite son “cálculos” aproximados de cuándo acabaremos una tarea.

Cuantas más veces fije fechas y más trabaje para alcanzarlas, más preciso llegará a ser en la predicción del tiempo necesario para completarlas. Cada vez será mejor, de forma habitual, en la consecución de sus metas y la compleción de sus tareas dentro del plazo.

10. **Elimine los obstáculos.**

Recuerde: “Nos convertimos en aquello que pensamos la mayor parte del tiempo”. En el campo de los problemas y dificultades, los triunfadores tienen una forma particular de pensar que llamamos “orientada a las soluciones”.

Los triunfadores piensan en las *soluciones* la mayor parte del tiempo. Las personas orientadas a las soluciones buscan, sin cesar, maneras de superar, orillar o saltar por encima de los obstáculos que les impiden el paso.

Entre usted y cualquier cosa que quiera conseguir, encontrará siempre problemas y obstáculos de algún tipo. Esa es la razón de que, a veces, se diga que el éxito es “la capacidad de resolver problemas”. El liderazgo personal es la capacidad de resolver problemas, como también lo es la eficacia. Todos los hombres y mujeres que consiguen algo importante son personas que han cultivado la capacidad de solucionar los problemas que se interponen entre ellos y sus metas.

Por fortuna, resolver problemas es una técnica, es decir, algo que se puede aprender. Cuanto más se centre en solucionar algo, más y mejores soluciones se le ocurrirán.

La regla del 80/20 es aplicable a las limitaciones que hay entre nosotros y nuestras metas. Esta regla dice que el 80 % de nuestras restricciones está *dentro* de nosotros. Solo un 20 % está fuera de nosotros, en otras personas o situaciones.

Para decirlo de otra manera, solemos ser nosotros, *personalmente*, el principal impedimento que determina la rapidez con la que alcancemos cualquier meta que nos fijemos. Por tanto, los principales obstáculos entre sus metas y usted suelen ser mentales.



Son de carácter psicológico y emocional. Están en su interior en lugar de en la situación que le rodea. Y es por esos obstáculos mentales por los que debe empezar si quiere alcanzar todo lo que le es posible.

11. Conviértase en experto en su campo.

Una característica de los triunfadores es que, en un momento dado de su vida profesional, decidieron “comprometerse con la excelencia”.

Decidieron ser los mejores en lo que hacían. Decidieron pagar cualquier precio, hacer cualquier sacrificio e invertir cualquier cantidad de tiempo que fuera necesaria para llegar a ser muy buenos en el campo que habían elegido.

Como resultado de esta decisión, se apartaron de la masa de quienes tenían un rendimiento medio y ascendieron a la categoría de ingresos donde hoy ganan tres, cuatro, cinco y diez veces más que sus compañeros que no asumieron ese compromiso.

Todos los conocimientos empresariales pueden *aprenderse*. Los que lo hacen mejor en algún campo de los negocios aprendieron los conocimientos esenciales, combinados con otros, antes que usted. Si no está logrando lo que otros logran, eso significa, simplemente, que todavía no ha aprendido los conocimientos necesarios. ¿Será fácil? Por supuesto que no.

Todo lo que vale la pena exige mucho tiempo y trabajo. Pero es posible, si lo desea con la suficiente fuerza y está dispuesto a trabajar durante el tiempo suficiente. Y una vez que lo haya conseguido, valdrá cada minuto de esfuerzo que haya hecho.

12. Asóciase con las personas adecuadas.



Todo, tanto en la vida como en los negocios, es *relación*. Todo lo que alcancemos o no logremos alcanzar estará estrechamente ligado, de una u otra manera, a otras personas.

Nuestra capacidad para cultivar las relaciones acertadas con las personas adecuadas en todas las etapas de nuestra vida, personal y profesional, será el determinante crítico de nuestro éxito y nuestros logros y tendrá un efecto extraordinario en la rapidez con que alcancemos nuestras metas.

Cuanto más personas conozca y le conozcan de forma positiva, más éxito tendrá en cualquier cosa que intente. Una única persona, en el momento y lugar oportunos, puede abrirle una puerta que le cambie la vida y le ahorre años de arduo trabajo.

Haga cuestión de principio relacionarse con la clase de personas que le gustan, a las que admira, respeta y quiere parecerse en el futuro. Relaciónese con la clase de personas a quienes toma como ejemplo y se sentiría orgulloso de presentar a sus amigos y compañeros. La elección de un grupo de referencia, positivo y orientado a una meta, puede hacer más para llenar de energía su carrera que cualquier otro factor.

13. Elabore un plan de acción.

Todos los triunfadores trabajan a partir de planes escritos. Los grandes logros de la humanidad, desde la construcción de las pirámides hasta las grandes operaciones industriales de la era moderna, fueron precedidos y acompañados por unos planes detallados, cuidadosamente elaborados y pensados desde el principio al final... antes de empezar.

De hecho, cada minuto dedicado a la planificación ahorra diez en la ejecución. Cada minuto que pase planificando y pensando antes de empezar le ahorrará tiempo, dinero y energía en la consecución de los resultados que desea. No hay ningún plan que sea perfecto al crearlo.

La mayoría de planes encaminados a conseguir algo nuevo fracasan una y otra vez, al principio. Es de esperar. Su capacidad para aceptar las reacciones y corregir su plan de actividad es vital para su éxito.

Pregúntese constantemente: "¿Qué funciona?", "¿Qué es lo que no funciona?". Preste más atención a lo que es acertado que a quien tiene razón. Recuerde la vieja frase: "¡Vuelta a empezar!". Siempre que su plan no funcione, relájese, respire hondo y vuelva a empezar.

14. Administre bien su tiempo.

Para alcanzar todas sus metas y llegar a ser todo lo que es capaz de ser, debe controlar el tiempo. Los psicólogos suelen estar de acuerdo en que "la sensación de control" es la clave de los sentimientos de felicidad, confianza, poder y bienestar personal. Y esa sensación de

Libros para Líderes + resumen ser

9 PLANES PARA TU CRECIMIENTO PERSONAL

- 1. RENUNCIA A UN MAL HÁBITO.**
- 2. APRENDE UNA HABILIDAD NUEVA.**
- 3. CONOCE UN LUGAR NUEVO EN TU CIUDAD.**
- 4. LEE UN LIBRO COMPLETO.**
- 5. PRUEBA UNA COMIDA NUEVA.**
- 6. LLAMA A QUIEN QUE NO VES HACE TIEMPO.**
- 7. TOMA UNA RUTA NUEVA AL TRABAJO.**
- 8. AYUDA A ALGUIEN QUE NO PUEDA DEVOLVERTE EL FAVOR.**
- 9. AGRADECE CADA DÍA ALGO DIFERENTE.**

control únicamente es posible cuando practicamos unas técnicas de gestión del tiempo excelentes.

Lo bueno es que saber administrar el tiempo es una técnica y, como cualquier otra técnica, se puede aprender. Por desorganizado que haya sido en el pasado o cuánto haya tendido a dejar las cosas para mañana o quedar atrapado en actividades de poco valor, puede cambiar.

Puede llegar a ser una de las personas más eficientes, eficaces y productivas en su campo aprendiendo cómo otros han pasado de la confusión a la claridad y de la frustración a la concentración.

Por medio de la repetición y la práctica, puede llegar a ser una de las personas más orientadas a conseguir resultados en su campo. La herramienta básica de la administración del tiempo es una lista, organizada por orden de prioridades y utilizada de forma constante para administrarnos.

La verdad es que no se puede administrar el tiempo: solo nos podemos administrar a nosotros mismos. Por esa razón, la administración del tiempo exige autodisciplina, autocontrol y autodominio. La gestión del tiempo nos exige queelijamos y decidamos lo mejor para aumentar la calidad de nuestra vida y nuestro trabajo. Y que luego llevemos a cabo lo que hemos decidido.



15. Revise sus metas a diario.

Algunos autores recomiendan anotar y revisar nuestras metas una vez al mes, otros una vez a la semana. Lo que yo averigüé fue el poder que tiene escribir y volver a escribir mis metas *cada día y todos los días*.

Esta es la técnica. Busque un cuaderno con espiral que pueda llevar consigo en todo momento. Cada día, abra el cuaderno y escriba una lista de entre diez y quince de sus metas más importantes, sin consultar la lista anterior. Hágalo cada día, una tras otro.

Cuando lo haga, sucederán varias cosas sorprendentes. El primer día que escriba su

lista de metas, tendrá que pensar y reflexionar. La mayoría de personas no ha hecho nunca, en toda su vida, una lista de sus diez metas más importantes.

El segundo día que redacte su lista, sin referirse a la del primer día, será más fácil. No obstante, sus metas, entre diez y quince, cambiarán, tanto en su descripción como en

su orden de prioridad. A veces, una que anotó el día antes no aparecerá el siguiente. Puede que incluso quede olvidada y no vuelva a aparecer.

O quizá reaparezca más adelante, en un momento más oportuno. Cada día que ponga por escrito su lista de diez a quince metas, sus definiciones serán más claras y concretas. Con el tiempo, descubrirá que escribe las mismas palabras cada día. Su orden de prioridades también cambiará según cambie la vida que le rodea, pero después de unos treinta días, descubrirá que escribe y vuelve a escribir las mismas metas cada día.

16. Visualice sus metas continuamente.

Los triunfadores son quienes visualizan la clase de acontecimiento que quieren disfrutar *por adelantado*. Antes de cualquier nueva experiencia, la persona de éxito visualiza otras experiencias anteriores similares a la que se avecina. Un vendedor afortunado visualizará y recordará ofertas de venta que se vieron coronadas por el éxito. Un abogado de éxito visualizará y recordará su actuación en el tribunal durante un pleito que ganó. Un médico o cirujano de éxito visualizará y recordará su acertado tratamiento de un paciente en el pasado.

En esencia, controlamos la forja y moldeado de nuestra personalidad y carácter mediante las imágenes mentales en que nos concentramos una hora tras otra y un minuto tras otro.

Al cambiar esas imágenes mentales, cambiamos nuestro modo de pensar, sentir y actuar. Cambiamos nuestro modo de tratar a otras personas y la manera en que ellas reaccionan ante nosotros.

Cambiamos nuestro rendimiento y nuestros resultados. Podemos, realmente, rehacernos a imagen de la mejor persona que podemos imaginar ser. Todo forma parte del uso constructivo de la visualización.

17. Active su mente superconsciente.

A lo que Sigmund Freud llamó el *superego*, la tercera dimensión del pensamiento, Ralph Waldo Emerson le dio el nombre de *oversoul* ('superespíritu'). Alfred Adler,



alumno de Freud, lo llamó *el inconsciente colectivo* y Carl Jung, que se apartó de Freud, lo llamó *Supra Consciente*. Napoleon Hill se refería a él como *inteligencia infinita* y decía que, prácticamente, todos los máximos triunfadores de Estados Unidos la usaban continuamente en su trabajo y le asignaba el mérito de los más importantes descubrimientos y logros.

El psicólogo italiano Roberto Assagioli y otros hablan de la *Mente superconsciente* o la *Mente de Dios*. Con independencia de cómo lo llamemos, es un gran poder universal al que podemos acceder en cualquier momento para alcanzar cualquier meta que queramos de verdad, siempre que la deseemos intensamente y durante un tiempo y con una fuerza suficientes.

La mente superconsciente explica dos fenómenos que experimentamos de forma regular a lo largo de la vida, la *serendipia* y el sincronismo. Cuanto más use su mente superconsciente, con mayor frecuencia disfrutará de estas dos experiencias maravillosas.

La primera es la virtud de hacer hallazgos afortunados según avanzamos en la vida. Siempre que tenga una meta clara, que visualiza de forma continua y trabaja cada día para conseguirla, en su vida surgirán experiencias y acontecimientos inesperados, cada uno de los cuales parece ayudarle a alcanzar sus metas con mayor rapidez. Puede que se tropiece con un artículo en una revista o que alguien le comente algo que usted no sabía.



Incluso puede encontrar, zapeando, un programa de televisión que tiene exactamente la idea o intuición que necesita para resolver un problema o responder a una pregunta clave. Con frecuencia, tendrá un revés o un fracaso temporal que resultará ser exactamente lo que necesitaba que pasara en ese momento.

18. Permanezca flexible en todo momento.

Para ser una persona flexible debe estar constantemente abierto, alerta ante ideas nuevas, información y conocimientos que puedan ayudarlo o perjudicarlo en su negocio o en la consecución de sus metas. Una idea nueva puede ser suficiente para hacer o destruir una fortuna.

Una idea puede ponerle en el camino hacia la riqueza o apartarlo de él. Una información, en el momento oportuno, puede ahorrarle una enorme cantidad de tiempo, problemas y dinero. La falta de información puede costarle una fortuna.

Hay tres declaraciones que puede aprender y repetir, una y otra vez, para seguir siendo flexible en tiempos turbulentos. Son las siguientes: “Estaba equivocado”, “He cometido un error” y “He cambiado de opinión”. Es sorprendente la cantidad de tiempo, energía y dinero que se malgasta porque el ego de algunas personas es tan enorme que no pueden admitir que han cometido un error, aunque sea evidente para todos los que las rodean. Una vez que decimos:

“Estaba equivocado” y “He cometido un error”, el problema está casi resuelto. A partir de ese momento, todo el mundo puede ponerse manos a la obra para solucionar el problema o alcanzar la meta; pero, mientras la persona clave no esté dispuesta a admitir que ha tomado el rumbo equivocado, todo queda detenido. No es debilidad ni un fallo de carácter estar equivocado, cometer un error o cambiar de opinión.

De hecho, en un tiempo de rápido cambio en los campos del saber, la tecnología y la competencia, es signo de valor, carácter y flexibilidad estar dispuesto a “cortar las pérdidas” con rapidez y practicar el “principio de realidad” en todo lo que haga.

19. Libere su creatividad innata.

La creatividad es como un músculo: si no lo usamos lo perdemos. Igual que un músculo, si no ejercitamos nuestra creatividad y la ponemos a prueba de forma regular, se debilita y se vuelve ineficaz. Nuestra capacidad para generar ideas debe emplearse constantemente para mantenerla en unas condiciones óptimas.



Afortunadamente, podemos empezar, en cualquier momento, a explotar esa creatividad y usarla a un nivel más alto. En realidad, podemos empezar a activar más neuronas y dendritas cerebrales, con lo que crearemos un número cada vez mayor de conexiones

e interconexiones. Cada vez que usamos más nuestro poder cerebral, somos más capaces de pensar mejor y con mayor claridad.

Use su creatividad para desarrollar opciones y alternativas continuamente, con independencia de lo bien que le vayan las cosas en cada momento. Asegúrese de reflejar lo que *piensa* en un papel. Anótelos todo. Sucede algo entre el cerebro y la mano cuando usted escribe.

SI EL PLAN.
no funciona
CAMBIA
EL PLAN
pero no cambies
LA META.

Consigue una mayor sensación de claridad y comprensión respecto a las cuestiones de que se trate. Piensa mejor. Su percepción es más aguda. Realmente será más hábil y más creativo debido al acto mismo de anotarlos todo sobre la marcha y antes de tomar una decisión.

Cada mañana tome una meta, reescríbala en forma de pregunta (ej.: “¿Qué he de hacer para conseguir dos horas más de trabajo productivo cada día?”) y genere veinte respuestas para ella. Luego, de inmediato, póngase en marcha y ponga en práctica una de sus respuestas.

Cuanto más practique este ejercicio, más probable es que dé con ideas innovadoras completamente inesperadas. Puede necesitar varios días, o incluso semanas, antes de que el rayo de inspiración se produzca. Debe actuar con paciencia y determinación: la inspiración llegará.

20. **Haga algo cada día.**

Actúe con prontitud y haga siempre más de lo que se espera de usted. Los triunfadores planifican sus días y horas, e incluso sus cuartos de hora con un gran cuidado. En todos los estudios realizados sobre esta cuestión, parece haber una relación directa entre una planificación estricta del tiempo y unos ingresos altos.

Los profesionales mejor pagados de nuestra sociedad, de donde procede hasta un 25 % de los millonarios que se han hecho a sí mismos en Estados Unidos, son abogados, doctores y otros profesionales de la medicina. **Todos gestionan su tiempo en términos de los minutos que pasan en cada caso o con cada paciente.**

21. **Persevere hasta triunfar.**

Todos los grandes éxitos de su vida representan un triunfo de la perseverancia. **El determinante crítico de su éxito es su capacidad para decidir qué quiere, empezar a hacerlo y luego perseverar a través de todos los obstáculos y dificultades hasta alcanzar sus metas.** Y la otra cara de la perseverancia es el coraje.

Quizás el mayor reto al que se enfrentará nunca en la vida es la conquista del miedo y el cultivo del *hábito* del coraje. Winston Churchill escribió: **“Se considera, acertadamente, que el coraje es la más importante de las virtudes, porque de ella dependen todas las demás”.**



Por otra parte, la cualidad más importante para el éxito es la autodisciplina.

Autodisciplina significa que tiene la capacidad, en su interior, basándose en su fuerza de carácter y voluntad, de hacer lo que debe hacer y en el momento en que debe hacerlo, tanto si tiene ganas como si no las tiene.

El carácter es la capacidad para llevar a término una resolución, una vez que se ha desvanecido el entusiasmo con que se tomó. Lo esencial para su futuro no es lo que aprenda: es si puede disciplinarse o no a pagar el precio, una y otra vez, hasta que alcance, finalmente, su objetivo.

Conclusión

Una vez que acepte la total responsabilidad de su vida y de todo lo que le sucede, cree una imagen ideal de su propio futuro y aclare sus valores en todos los campos de su vida. Anótelos. Piense en cómo actuaría si viviera en coherencia con esos valores y luego niéguese a comprometerlos por ninguna razón.

Entonces estará listo para empezar a fijarse unas metas claras y específicas en todos los aspectos de su vida. Estará en la rampa de lanzamiento y listo para despegar hacia las estrellas.

Empiece con un primer propósito claro que sea coherente con todas las demás metas y con sus valores. Elimine sus obstáculos mentales y sus convicciones autolimitadoras, aprenda a encontrar soluciones y avance midiendo sus progresos.

Siga el “principio de realidad” y vea las cosas tal como son. Haga todo lo posible para convertirse en un experto en su campo y elija las relaciones que quiera tener y que le impulsen a mejorar. No se olvide de revisar, reescribir y visualizar sus metas a diario.

Dedíquese a su objetivo durante un tiempo y, en los momentos de desconexión o relax, el poder de su mente le hará estar atento a señales que le ayudarán a avanzar de forma inesperada.

Permanezca flexible en todo momento, dispuesto a cambiar de rumbo o a rectificar si es que estaba equivocado. Haga algo cada día, tanto para avanzar hacia sus metas como para ejercitar su creatividad y, sobre todo, persevere hasta lograrlo. Hay muchos talentos que se quedan en el camino por no cumplir este aspecto fundamental de la perseverancia y el coraje.



www.gomezespejel.net
jesus.gomez@estrategica.com.mx
521 (33) 31220202
Guadalajara, Jalisco México

