

Sumérgete en el Nuevo Año

Una estrategia para establecer y alcanzar metas.

Por: Robin Sieger/

Traducido por: Javier Córdova González

Nota del editor: El autor es un destacado estratega de éxito y fue el orador principal en la Convención Internacional Toastmasters en 2014 en Kuala Lumpur, Malasia.

Hace muchos años, fui diagnosticado con cáncer. Fui admitido en el hospital durante cinco días, seguido de una cirugía mayor mientras esperaba saber qué tan avanzado estaba el cáncer. Acostado en una cama de hospital, comencé a pensar en mi vida hasta la fecha, el tema recurrente en el que continuaba pensando eran mis remordimientos - no mis fracasos. Estaba preocupado por mi remordimiento por las cosas que me hubieran gustado haber hecho, pero que yo había tenido demasiado miedo o había estado demasiado preocupado por ser ridiculizado. ¿No es extraño que no sea el fracaso lo que en última instancia nos causa la mayor tristeza, sino el remordimiento?

Me di cuenta que el bien máspreciado que tenemos es el tiempo. No lo podemos comprar y ciertamente no podemos conseguir más de él, una vez que se ha ido. Por lo tanto, nosotros nos fijamos metas.



Y llega ese tiempo otra vez, cuando miramos al año entrante y determinamos que va a ser diferente del año pasado - va a ser mejor.

En los últimos 20 años he trabajado con individuos y organizaciones para ayudarlos a identificar sus metas. Nunca deja de sorprenderme que tan a menudo lo que ellos describen, no tiene nada que ver con las metas. Al inicio, sus ideas pueden sonar como metas, pero al hacer una inspección más detallada de sus descripciones son abstractas, intangibles, genéricas o vagas, y simplemente identifican aspiraciones y resultados.

Querer ser más ricos, más exitosos, más felices, tener mejor condición física o estar profundamente enamorados no son metas. Éstos son los resultados de las metas que han sido alcanzadas. Nuestro deseo por estos resultados no son más que un deseo, y para muchos de nosotros en esta época del año, estos deseos se han hecho con la esperanza que de alguna manera, mágicamente, se harán realidad. Tan maravilloso como pudiera ser, no

funciona de esa manera.

Poner metas es más que desear, y requiere trabajo alcanzar metas. Yo le aconsejo a mis clientes que sigan cinco reglas básicas al poner y trabajar hacia el logro de metas.

1 Articula tu meta claramente. Si le dieras a alguien papel y pluma, ¿podría hacer un dibujo de tu meta? Esto es importante, porque tu cerebro necesita una imagen de la meta; debe ser claramente visualizada. Palabras abstractas tales como "mejor", "más feliz" o "más rico" no se convierten en imágenes claras en la mente. Bill Gates quería poner una computadora en todos los hogares en el mundo. La Madre Teresa de Calcuta quería cuidar a los enfermos, a los moribundos y los que estaban solos en las partes más pobres del mundo.

Así como un arquero necesita disparar su arco a un blanco claramente definido, también tu mente necesita un blanco claro al que apuntar.

2 Establezca metas realistas e inspiradoras. La gente a menudo establece metas poco realistas y en consecuencia se dan por vencidos con demasiada facilidad cuando no ven ningún progreso. Trabajar para lograr su meta rápidamente parece un deber más que una oportunidad de mejorar.

Esto a menudo se demuestra con las metas relacionadas con el acondicionamiento físico y la pérdida de peso. He conocido gente que me dice que su sueño es perder 30 kilos y correr un maratón. Ambas son metas maravillosas; sin embargo, si hay una falta de mejora evidente en 10 días, se desmotivan y pierden el interés. Si, en cambio, el compromiso fuera perder 3 kilos en 10 días y ser capaz de correr 400 metros sin parar, no sólo la persona tiene una mejor oportunidad de alcanzar su meta, la persona podría estar motivada para establecer una nueva meta de 10 días.

En ocho meses, esta persona casi podría darse cuenta seguramente de su meta original (perder



¿Cuáles serán tus resoluciones para el año nuevo?

Querer ser más ricos, más exitosos, más felices, tener mejor condición física o estar profundamente enamorados no son metas. Éstos son los resultados de las metas que han sido alcanzadas.

30 kilos y correr un maratón) sintiéndose motivada todo el tiempo. Si divides tu gran meta de largo plazo en partes más pequeñas, metas a corto plazo, lograr lo que quieres se hace más fácil.

3 Divida las metas en acciones fáciles de lograr. Cada meta requiere un plan de acción, y estos planes también pueden ser divididos en pedazos pequeños.

He conocido a oradores que me dicen que su meta es hablar regularmente para empresas multinacionales en conferencias a gran escala en todo



el mundo. Cuando les pregunto qué han hecho para prepararse, uno o dos me dicen que han trazado un plan a cinco años. Esto puede incluir convertirse en un experto en su área de interés, escribir un libro y aprovechar todas las oportunidades para hablar, donde sea y a quien sea, para ganar experiencia y construir una marca personal de éxito. Otros me dicen que ya están listos, y sólo necesita una oportunidad. Cinco años más tarde, adivina, ¿con qué gente me topo en las conferencias a gran escala a las que asisto en todo el mundo?

4 Ten un plan. Reúne tus acciones-fáciles-de-lograr y crea un plan. Necesitas un plan para alcanzar las metas que te pudiese. Si el plan no funciona, puedes ajustarlo en consecuencia e incluso crear uno nuevo. Pero absolutamente debes tener un plan. Piensa

CARACTERÍSTICAS DE LAS METAS

Las metas no debieran ser grandiosas o complejas. Sólo necesitan ser declaraciones de los resultados que esperas alcanzar. Por ejemplo, una meta del presidente del club para el club sería, ser Club Distinguido al 30 de junio. Una meta del vicepresidente educativo pudiera ser la de hacer que tres miembros del club reciban su reconocimiento de CC al 31 de mayo.

Las Metas Son:

Específicas: Declaran claramente lo qué debe pasar.

Medible: Los resultados pueden ser fácilmente validados.

Orientadas a la Acción: Requieren de una serie de pasos para realizarse.

Realista: Son desafiantes, sin embargo prácticas y alcanzables – no muy altas o bajas.

Tiempo límite: Tienen tiempos de entrega

como si fuera el mapa del camino. Un mapa te permite tomar desviaciones cuando te topas con obstáculos; te permite encontrar otra manera de llegar a tu destino. Te pudieras perder sin uno.

Hace muchos años, escribí un libro llamado *42 Days to Wealth, Health and Happiness*. Antes de la publicación del libro, pedí a 40 personas que se comprometieran a cambiar sus vidas en 42 días. El comentario predominante que recibí de los que aceptaron el reto fue que necesitaban un plan diario. Su plan diario esquematizado, con acciones-fáciles-de lograr.

Ponerte metas es fácil – cuando te das cuenta que tus metas son más retadoras. Si nos ponemos metas ambiciosas que estén dentro de los campos

EL PROGRAMA DEL CLUB DISTINGUIDO (PCD)

El Programa de Club Distinguido es un ejemplo excelente para poner metas y para planear. Permite al club establecer metas al inicio del año y determinar la forma de lograr esas metas.

El PCD es un programa anual, que inicia el 1° de julio y termina el 30 de junio. El programa consiste de 10 metas que tu club deberá esforzarse por alcanzar usando el Plan de Éxito del Club (provisto en el manual del Programa del Club Distinguido y del Plan de Éxito del Club) como tu guía. Para ayudarte a mantener un registro del progreso de tu club hacia esas metas durante todo el año, al presidente de tu club se le envían recordatorios de progreso trimestrales. A fin de año, el número de metas logradas por tu club se calcula. Basado en esto y en el número de miembros que tiene, el club puede ser reconocido como Club Distinguido, Club Distinguido Selecto o Club Distinguido del Presidente.

de la posibilidad, y luego, las desglosas en acciones diarias, alcanzar el éxito simplemente es una cuestión de tiempo.

5 Toma acción. Te sorprenderás por la cantidad de personas que simplemente identifican una meta y luego imaginan que de alguna manera sola se hará milagrosamente. Imaginemos que tu sueño es viajar por el mundo con estilo. ¿Honestamente crees que sentarte en una silla de meditación 40 minutos al día mientras te visualizas en un hotel de cinco estrellas y

volando en primera clase hará que suceda? Yo no. Incluso si elaboras un plan paso a paso, detallado, desglosado en acciones realizables, esto no significa que alcanzarás la meta. Aquellos que aceptaron mi desafío de 42 días tuvieron que reservar tiempo para hacer cosas en sus planes diarios para avanzar en sus metas.

Tenemos que tomar medidas para hacer que nuestras metas se conviertan en realidad. **T**

(Nota del traductor: La fotografía en la página 1 es del autor del artículo, a continuación traducción del recuadro: Robin Sieger, se muestra en la foto, una vez estuvo aterrado con la idea del paracaidismo. Así que se hizo una meta de practicar este deporte y lo hizo a los 49 años. Desde entonces, él ha realizado más de 150 saltos.)

ROBIN SIEGER es un exitoso hombre de negocios y conductor de TV con oficinas en el Reino Unido (Londres) y en los EE.UU. (Charlotte, Carolina del Norte); y ex jefe de desarrollo en la televisora BBC. Es autor de siete libros, incluyendo el best-seller internacional *Natural Born Winners*. Obtén más información en www.siegerinternational.com.

Traducido del artículo, "Dive into the New Year", Págs. 16 – 19. Revista TOASTMASTER, January 2015.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. dtmjcg@gmail.com