

## CÓMO FORMULAR TUS OBJETIVOS CON ÉXITO

### ¿Por qué formularse objetivos?

Saber lo que quieres conseguir es la clave de tu éxito y de tu satisfacción personal  
Conseguir tus objetivos es lo que te lleva a una vida que te haga sonreír.

¿Detectas algún tipo de insatisfacción en tu vida?

SÍ

¿En qué momento notas esta insatisfacción? ¿Cuándo haces qué?

De todos los momentos de insatisfacción que pondrías en una lista, cuál es el que más cambiaría tu vida.

Si quieres verlo más claro, haz una lista de lo que te provoca esa insatisfacción y la ordenas. Lo que coloques en el lugar más alto en importancia es lo que vas a mejorar y en lo que basarás tu objetivo.

NO

Enhorabuena por tu satisfacción, vamos a conseguir la excelencia.

¿Qué es lo que quieres que aún vaya mejor? Haz una lista de aquellas facetas de tu vida que sientes que podrían mejorar. Ponles a todas una nota entre 0 y 10.

¿Por qué no son todas 10?

Elige una de las de la lista, la que más te motive, la que más cambiará tu vida. Esta es sobre la que basarás tu objetivo.

### Antes de formular tu objetivo ten en cuenta lo siguiente

<p><b>Exprésalo EN POSITIVO</b></p> <p>Céntrate en lo que quieres conseguir no en lo que quieres dejar</p>	<p><b>Que sea MUY ESPECÍFICO</b></p> <p>Concrétalo al máximo, evita las vaguedades y las indefiniciones</p>	<p><b>Que puedas CONCRETAR CÓMO Y CUÁNDO lo habrás conseguido</b></p> <p>¿Podrás tener pruebas cuando lo consigas?</p>
<p><b>Que tenga que ver CONTIGO</b></p> <p>Es tu objetivo, no el de los demás. Serás tú quien actúe.</p>	<p><b>Que sea POSIBLE</b></p> <p>Si eres una manzana, sé la mejor manzana; no quieras ser una pera.</p>	<p><b>Que sea MOTIVADOR</b></p> <p>Que conseguirlo sea un reto lleno de ilusión.</p>

La prueba definitiva de que tu objetivo es el correcto:

Busca un espejo. Ponte delante y mírate.

¿Pensar en tu objetivo conseguido te hace sonreír?

Vuelve a formularlo

NO

SÍ

¡Bravo! Este es tu objetivo

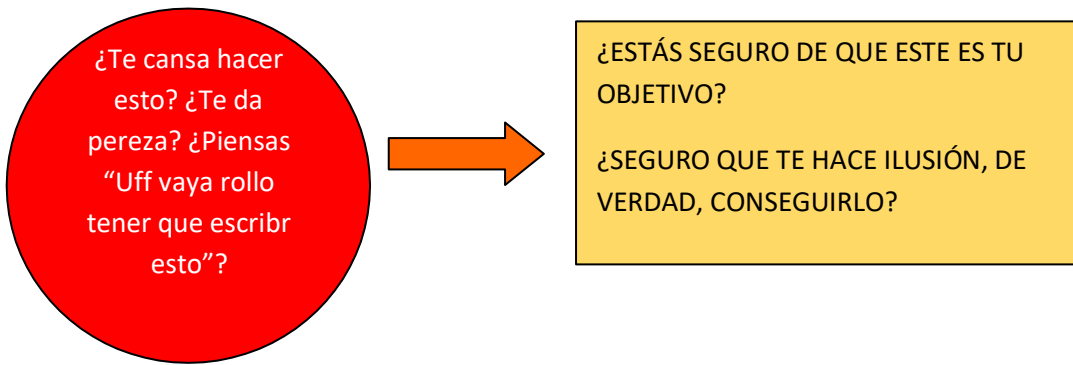
Una vez lo has formulado, vas a definirlo y completarlo...

¿Qué necesitas aprender/ mejorar para conseguirlo?

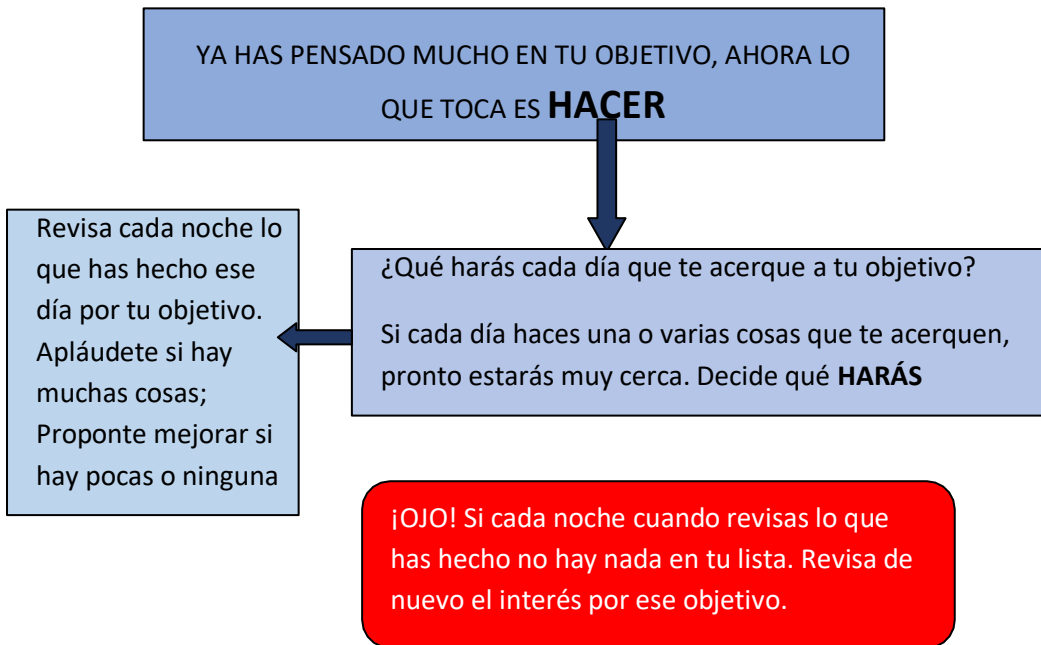
¿Quién te puede ayudar a conseguirlo?

¿Quién es?	¿En qué puede ayudarte?	¿Qué tendrás que hacer para contactar?

¿Qué otros recursos pueden ayudarte a conseguirlo? (Libros, vídeos, páginas web, películas, ejemplos, cursos,...)



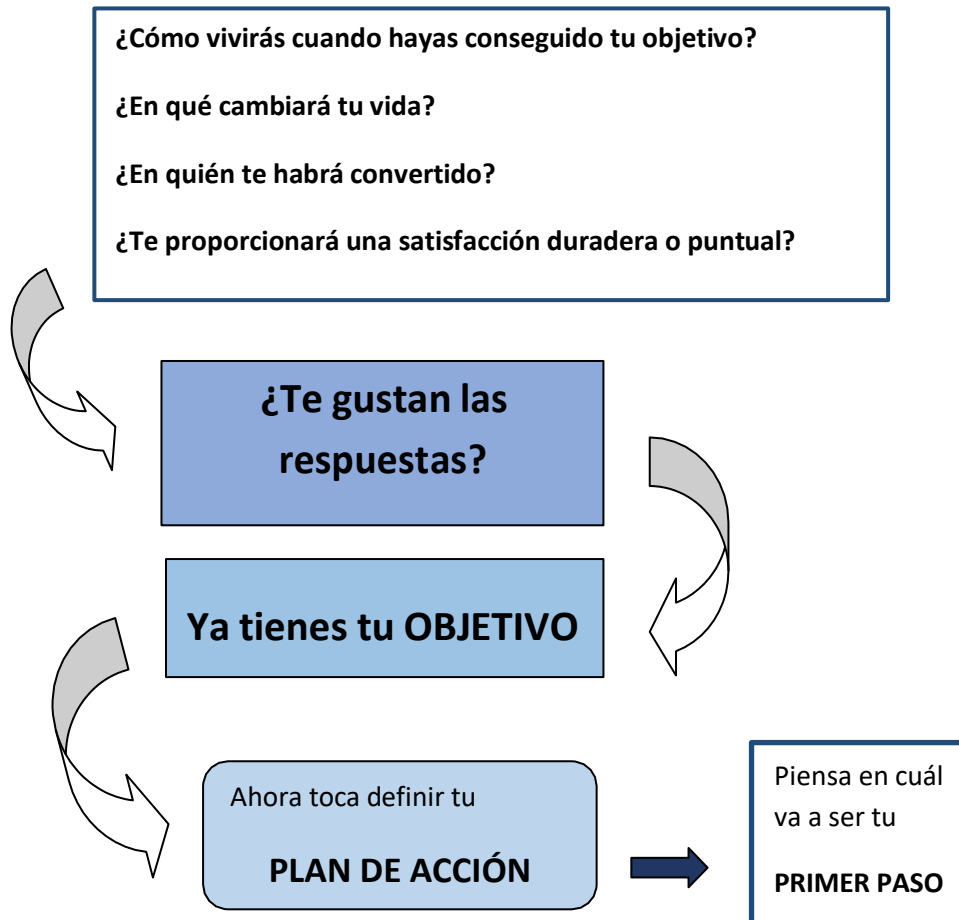
**Si has pasado la prueba anterior, es que vas por buen camino y efectivamente tiene pinta de que este objetivo te interesa mucho y mejorará tu vida**



**Acaba de asegurarte que ese objetivo es, de verdad, el tuyo...**

¿Qué consecuencias tiene conseguir el objetivo que te has propuesto?

<p><b>Para ti...</b></p>	<p><b>Para tu entorno...</b></p>
--------------------------	----------------------------------



Y recuerda...

*“Si no tienes tus propios objetivos formarás parte de los objetivos de otro”*

**“Lo mejor de conseguir tus objetivos, el premio de verdad, no es haberlos conseguido, sino la persona en quien te has convertido para conseguirlos.”**

**Continuará...**

© Jaume Josa i Fenés.  
Para citarlo es obligatorio hacer referencia a la fuente y no haber modificado el documento en ninguna de sus partes. [www.guialcoaching.com](http://www.guialcoaching.com)