

[La especialista]

Logra tus propósitos

Si año tras año se frustran las metas que te fijas al estrenar el calendario, quizás deberías cambiar de estrategias.



María Fernández

COACH PERSONAL, EJECUTIVO Y DE EQUIPOS

CADA AÑO NOS FIJAMOS propósitos, pero no todos los años los cumplimos. Y esto se debe a unas cuantas razones:

-Nos pusimos demasiados objetivos y perdimos el foco de aquella única meta que realmente daría sentido a nuestra vida.

-Insistimos en propósitos que quizás no son tan importantes para nosotros como creíamos.

-Elegimos lo sensato en lugar de lo que realmente queremos.

-Nuestro plan de acción no funciona. Si sabes que ir tú solo al gimnasio te aburre supinamente, ¡juega al baloncesto o haz tai-chi! Siempre hay más opciones de las que crees, no te cierres.

Para que ningún propósito se te escape este año, como explico en 'El pequeño libro que hará grande tu vida' y a las personas a las que ayudo, os paso una fórmula muy efectiva, que consiste en cuatro importantes pasos.

1. MENOS ES MÁS: ELIGE UN SOLO PROPÓSITO.

A veces nos proponemos demasiadas cosas y finalmente no cumplimos ninguna. Abarcamos demasiado y eso nos distrae del objetivo principal. Si adelgazar diez kilos —de forma saludable, por supuesto— te va a suponer que cambies tus hábitos de alimentación, estés más sano, te veas más atractivo y eso potencie tu autoconfianza a la hora de encontrar pareja o buscar trabajo, entonces es un objetivo que cambiaría tu vida. Ya que en este caso estar en forma mejoraría radicalmente otras áreas de tu vida, te haría sentirte más feliz y lo irradiarías a tu entorno.

Cuando elegimos un solo propósito, hacemos que todos nuestros recursos se centren en cumplirlo con éxito.

2. NO TE MOTIVES, MEJOR COMPROMÉTETE.

La motivación resulta indispensable a la hora de proponerte nuevos retos, pero el compromiso no te permite abandonar, a pesar de los baches, las dudas o las desilusiones. Se trata de no soltar tu objetivo bajo ningún concepto. No estoy diciendo que la motivación no sea buena, es más, ¡tiene un poder extraordinario! La motivación enciende la llama que tenemos dentro, es la que nos empuja a ir a por nuestra meta, pero el compromiso es el que nos mantiene en el camino hacia ella.

3. HAZ DE TU PROPÓSITO TU MEJOR OBSESIÓN.

Da igual si quieres aprender un idioma, escribir un libro, emprender o correr una maratón. Si realmente deseas conseguirlo, tiene que ser lo primero que pienses al levantarte y lo último al acostarte. Ha de convertirse en un clavo fijo en tu cabeza.

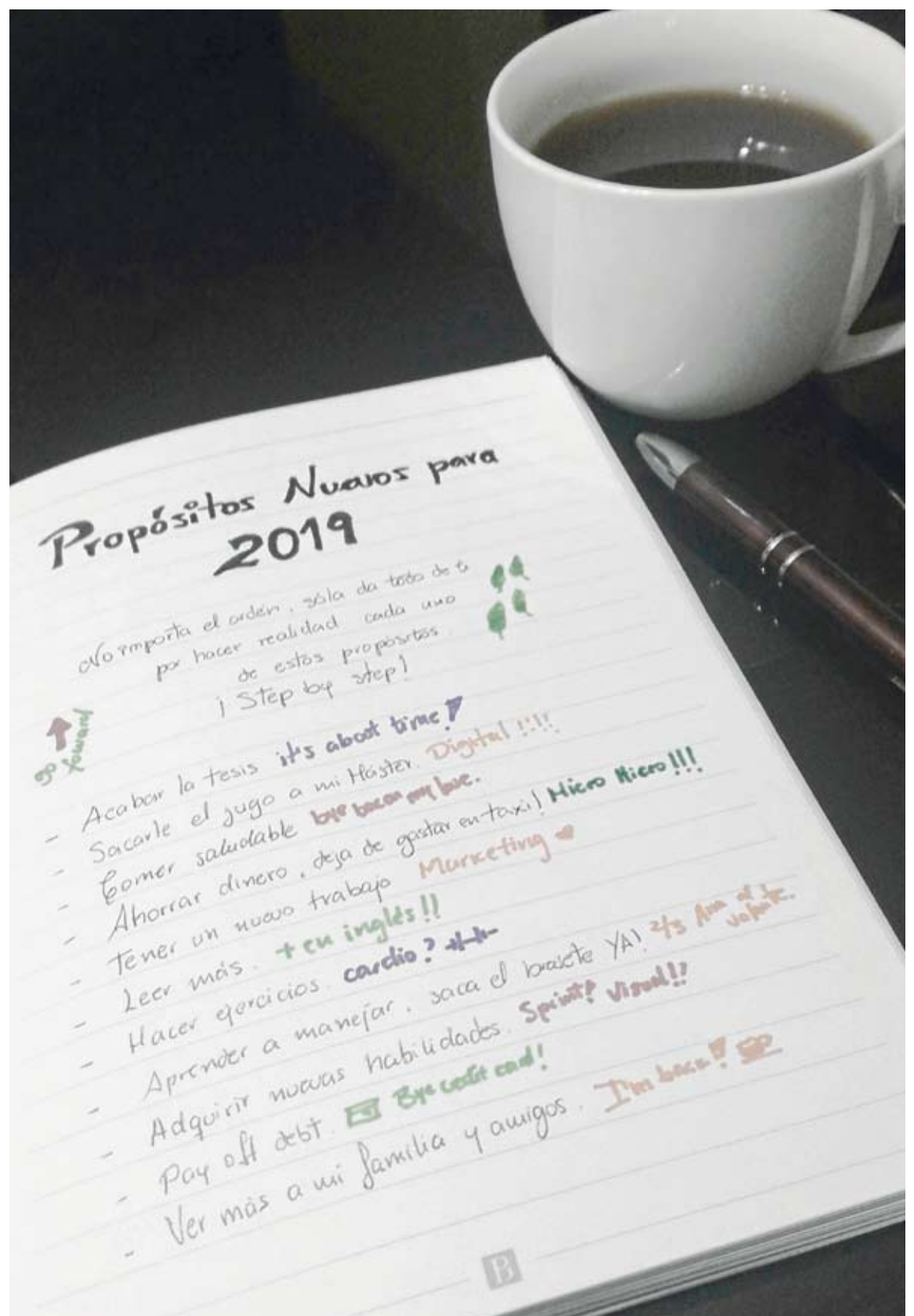
Sé perseverante y, sobre todo, cambia la forma de hacer las cosas cuando estas no funcionan, sin darte por vencido.

Y es que otra de las razones que hace que no cumplamos nuestros propósitos es que nos obstinamos en mantener el mismo plan de acción erróneo del año pasado. ¡Cambia tu plan de acción! Si no te funcionó el año pasado lo más probable es que tampoco te funcione en este. Innova. Experimenta hasta que des con la fórmula de tu éxito.

4. PREPÁRATE PARA LA LUCHA.

La vida es una apuesta. Los propósitos y objetivos no se consiguen con medias tintas. Se consiguen desde un 'estado de guerra' y haciendo que las cosas sucedan. Punto. Y eso implica tomar la decisión firme de asumir casi cualquier coste por conseguirlo.

No vale estar al 60%, tienes que



darlo absolutamente todo. Baraja los recursos que posees y el esfuerzo que emplearás para conseguir tu objetivo y mentalízate de que debes dar incluso más. Encara tus miedos y asume que aparecerán obstáculos, pero no te preocupes,

si realmente estás convencido de lo que quieres nada te hará desfallecer.

No son las circunstancias, eres tú. Las circunstancias pueden ser condicionantes, pero nunca determinantes.

SABER MÁS:

@Maria_FGF (Twitter)
@mariafdezcoach (Instagram)
(<https://www.planetadelibros.com/libro-el-pequeno-libro-que-hara-grande-tu-vida/259982>).