

Sistema **Pasión en Acción**

Visión + Acción + Estructura



Módulo
**Visión y Metas para
Diseñar y Crear tu Éxito**



GUÍA DE APLICACIÓN **PRÁCTICA**

pasionenaccion.com

6 Ideas para Aprovechar al Máximo este Material

- 1** Ve los videos o escucha los audios del **Módulo: Visión y Metas para Diseñar y Crear tu Éxito**
- 2** Recuerda que todos los contenidos y los archivos de este módulo los encuentras en **la página del curso** en: www.pasionenaccion.com/cursos/exclusivo (los datos de acceso a esta página los tienes en el correo de bienvenida que recibiste cuando te registraste al curso).
- 3** Aparta **al menos 30 minutos para responder y seguir los pasos** sugeridos en esta Guía. Especifica el compromiso en tu agenda—por ejemplo: *“El próximo domingo de 9:00 a.m. a 9:30 a.m. voy a regalarme el tiempo para responder la guía”*.
- 4** **Busca aplicar en tu día a día**, tanto como puedas las ideas que aprendiste en este Módulo. Es, fundamentalmente, un asunto de estar cada vez más conscientes de nuestra posibilidad de escoger actitudes, decisiones y acciones desde la comprensión que vamos adquiriendo de lo que nos pasa y de cómo podemos responder.
- 5** **Ve y escucha tantas veces como puedas** el material de este módulo. Integrar nuevas maneras de pensar requiere repetición. Si puedes, baja los audios a tu reproductor MP3 o grabalos en un CD para que puedas escucharlos múltiples veces cada vez que puedas.
- 6** Para reforzar e integrar aún más lo que vas aprendiendo en este curso, **busca hacer “reenseñanza”**. Es decir, encuentra a una persona a quien tú puedas explicarle lo que vas aprendiendo. Para esto, puedes utilizar las láminas que están en el material de apoyo en PDF que acompaña a cada módulo. El proceso de explicarle a otro lo que acabas de aprender es una poderosa manera de “anclar” el nuevo conocimiento en tu consciencia y generar una mayor comprensión de las ideas. Además, te ayudará a integrar todo esto en tu propia vida.

Drenaje Mental

Este proceso te ayuda a “limpiar” tu mente y definir tu foco, a la vez que te libera de la sensación de estar abrumado.

Imagina una computadora con demasiados programas activos todos a la vez. Comienza a hacerse lenta y en cualquier momento, se “guinda” y hay que resetearla.

Igual es tu mente. Si tienes demasiados pensamientos dando vueltas dentro de sí, se hace más lenta y pierde energía. Además, su capacidad para mantener el foco tan necesario para lograr lo que quieres, se debilita.

Usa entonces este proceso de drenaje mental cada vez que te sientas abrumado o que quieras una manera rápida para ayudarte a clarificar lo que tienes ante ti y en donde enfocar tu energía.

En la próxima página, tendrás espacio para realizar el primer paso del proceso: vaciar tu mente en papel (puedes hacerlo en un documento en tu computadora, o de cualquier otra forma, según prefieras; lo importante es que logres plasmar todo lo que hay en tu mente de alguna forma).

Esto te va a ayudar a “resetear” tu mente, como si abrieras nuevo espacio para que nuevos y más frescos pensamientos puedan tener lugar en ti. También te va a ser más fácil ordenar y priorizar lo que tienes ante ti. Para eso, sigue con el segundo paso del proceso: separar tu lista generada en el primer paso en Visiones, Metas, Proyectos y Acciones.

Una vez hayas hecho esos dos pasos, podrás decidir con qué te quedas, y qué sueltas.

Comienza entonces, con el primer paso en la siguiente página...

Drenaje Mental

2 Separa los elementos de la lista anterior que sean importantes para ti en **Visiones, Metas, Proyectos y Acciones:**

Visiones

Ideas que tienen que ver con lo que quieres a futuro, pero que todavía no van a ser metas específicas con fechas determinadas

Metas

Cosas a lograr que quieres que sean objetivos concretos y con fechas específicas

Proyectos

Ideas sobre diferentes cosas que necesitas lograr (que implican más de una acción), para lograr tus metas

Acciones

Próximos pasos a seguir

Drenaje Mental

3 Usa lo que identificaste en el paso 2, para decidir **qué decides mantener y qué eliges soltar**

No todo lo que estaba en tu mente, y que ahora has dividido en Visiones, Metas, Proyectos y Acciones, tiene que continuarse.

Está en ti decidir, aquí y ahora. Está en ti liberarte y simplificar tu vida enfocándote en lo que es realmente importante, valioso y relevante para ti... ahora.

Usando las 4 listas del paso anterior, identifica aquello que sueltas y a lo que le dices “no”, y aquello con lo que quieres continuar y a lo que le dices “sí”. Para esto, puedes tachar con una línea lo que ya no quieres, o encerrar en un círculo con un marcador, por ejemplo, aquello a lo que sí quieres darle energía.

Cosas que Amas Hacer

Identificar las actividades que te brindan disfrute y placer, es parte de lo que te permite diseñar una mejor vida: aquella en la que te encuentras haciendo y experimentando cada vez más de lo que quieres, y cada vez menos de lo que no quieres.

Este simple proceso te permitirá identificar actividades que luego te pueden ayudar a escoger tus metas. Además, te brindará la oportunidad para identificar qué oportunidades tienes para enriquecer tu vida ahora, sumando más de lo que te gusta hacer.

Vas a hacer dos listas: una con aquellas cosas que requieren dinero para que puedas hacerlas, y otras que no requieren dinero del todo. Esto te dará un amplio repertorio de actividades con las que energizar tu vida, y clarificar más de lo que quieres.

Una vez que tengas las listas, puedes utilizarlas, por ejemplo, para:

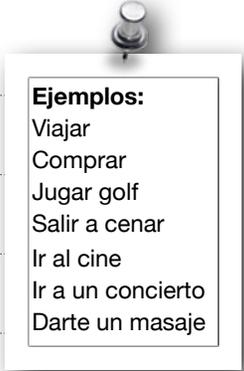
- 1) Escoger una de las cosas que requieren dinero, como una recompensa que te vas a dar una vez que logres una de tus metas.
- 2) Escoger como una meta a 90 días, hacer más de una de las cosas que no requieren dinero.
- 3) ¡Cualquier otro uso creativo que le quieras dar para sumarle placer a tu vida!

Utiliza las próximas dos páginas para hacer tus listas...

Cosas que Amas Hacer

1 **25 cosas que amas/disfrutas hacer, que requieren dinero para poder hacerlas:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____



Ejemplos:
Viajar
Comprar
Jugar golf
Salir a cenar
Ir al cine
Ir a un concierto
Darte un masaje

Cosas que Amas Hacer

2 **25 cosas que amas/disfrutas hacer, que NO requieren dinero para poder hacerlas:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Ejemplos:

- Ir al parque
- Salir a correr
- Jugar con tus mascotas
- Jugar con tus hijos
- Conversar con un amigo
- Meditar
- Releer un libro
- Escribir en tu diario

Tu Día Ideal

¿Has escuchado eso de “vivir la vida un día a la vez”?

Tu vida ideal va a ser el conjunto de muchos días ideales. Así que ahora que ya has hecho tus listas de los que amas hacer en tu vida (en el proceso anterior), puedes utilizar esa información para diseñar un día perfecto en la vida que sueñas.

Todo comienza por hacerte una pregunta:

“¿Cómo sería mi día normal ideal si no hubieran limitaciones acerca de lo que puede ser?”

Vamos a desglosar esta pregunta en sus componentes principales:

Ideal: un día que te permite experimentar tanto como sea posible esas cosas que tú amas y disfrutar hacer y todo aquello que quieres tener en tu vida, a la vez que encuentras la menor cantidad (o ninguna en absoluto) de las actividades, personas, situaciones que no te gustan.

Normal: un día que no es un evento único, pero un día rutinario en tu vida ideal. Por ejemplo, conocer al presidente o esquiar en nieve no entran en un día normal.

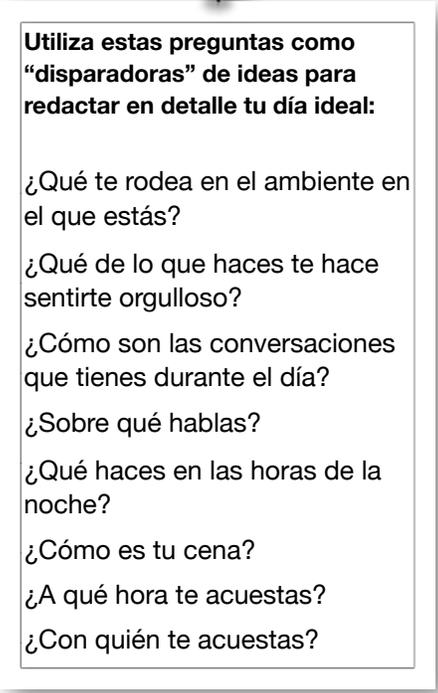
Sin limitaciones: deja a un lado tus actuales responsabilidades, obligaciones, y cualquier otra restricción física como dinero, negocio, trabajo, etc. Date el permiso de soñar sin límites.

Cuando pienses en este día ideal, sé tan específico como puedes. En tu descripción, sé detallado y conciso.

Una vez que tengas tu día ideal, lo puedes utilizar para:

- 1) Leerlo cada mañana y cada noche para conectarte con el PARA QUÉ hacer lo que estás haciendo, con la razón por la que estás en tu reto de los 90 días, involucrado en crear la vida que quieres deliberadamente.
- 2) Tener una inspiradora referencia para luego clarificar las metas que quieres alcanzar, asegurándote además que esas metas estén alineadas en lograr el tipo de día ideal que quieres para ti (si en tu día ideal no tienes horario de trabajo, por ejemplo, no necesariamente tener un restaurant al que tengas que atender cada día sea tu mejor opción).

Tu Día Ideal



Utiliza estas preguntas como “disparadoras” de ideas para redactar en detalle tu día ideal:

¿Qué te rodea en el ambiente en el que estás?

¿Qué de lo que haces te hace sentirte orgulloso?

¿Cómo son las conversaciones que tienes durante el día?

¿Sobre qué hablas?

¿Qué haces en las horas de la noche?

¿Cómo es tu cena?

¿A qué hora te acuestas?

¿Con quién te acuestas?

Elige tus Metas a 90 Días

Ahora que ya tienes como insumo con lo que te has conectado y lo que has descubierto con los procesos anteriores, cuentas con mucha mayor claridad para elegir tus próximas metas.

Aún así, aquí tienes los modelos que Leo comparte contigo en el video 4 de este módulo (refiérete a ese video para la explicación de cada modelo), que puedes utilizar para escoger tus metas.

El 4 x 4

	Finanzas	Relaciones	Salud	Felicidad
Plenitud				
Suficiencia				
Insatisfacción				
Crisis				

Elige tus Metas a 90 Días

5 Tipos de Metas

1 ¿Qué quieres **lograr**?

2 ¿Qué quieres **tener**?

3 ¿Qué quieres **disfrutar**?

Distinciones Clave para Fijar Metas Potenciadoras

En el video 5 de este módulo, Leo comparte contigo algunas distinciones clave para escoger y utilizar el poder de tus metas de la mejor manera posible. A continuación te presento algunas de ellas nuevamente.

Primero que nada, asegúrate que tus metas cumplan con las características **M.E.T.A.S.** (Motivante, Específica, Tiempo asignado, Alcanzable, Sistémica).

Luego, utiliza la lista a continuación para ayudarte a cuidar que las metas que estás escogiendo cumplan con las cualidades de la derecha (refiérete al video o al audio para la explicación de cada cualidad):

No auténtica → **Auténtica**

Externa → **Interna**

Frustración → **Inspiración**

Empuje → **Atracción**

Merecedor de → **Merecedora de ti**

Largo plazo → **Corto plazo (90 días)**

