



MARCELO YAGUNA
LIFE COACH

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS

Workbook

Marcelo Yaguna

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS



1. Evalúa tu nivel de compromiso.

¿Qué tan comprometido estás?...

A continuación escribe (al menos) 5 razones poderosas por las que quieres alcanzar esa meta.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Recuerda:

Un **compromiso** es como un **contrato contigo mismo**.

Marcelo Yaguna

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS



2. Asegúrate de que tu meta sea específica y medible.

EJEMPLO:

META: “MEJORAR MI SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA”

ACCIÓN:

Comer verduras
Correr 30 minutos
Hacer pesas

FRECUENCIA:

3 veces al día
A diario
3 veces por semana

Marcelo Yaguna

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS



¡Ahora te toca a ti!

Escribe tu meta y puntualiza qué harás para lograrla y con qué frecuencia.

META: “ _____ ”

ACCIÓN:

FRECUENCIA:

Las metas vagas son más difíciles de lograr debido a que **si no defines con exactitud lo que quieres, tampoco definirás qué hacer para lograrlo.**

Marcelo Yaguna

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS



3. Divide la meta en submetas.

En muchas ocasiones dividir la meta en partes más pequeñas te permite crear un plan de acción paso a paso para lograr la "gran" meta.

Escribe todas las submetas que consideres necesarias y pertinentes.

GRAN META: “ _____ ”

SUBMETA 1: _____

SUBMETA 2: _____

SUBMETA 3: _____

SUBMETA 4: _____

SUBMETA 5: _____

Marcelo Yaguna

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS



4. Establece una línea de tiempo.

Una vez que hayas desarrollado tus submetas, organízalas en una línea de tiempo razonable que refleje cuánto tiempo te tomará lograr cada una.

Una línea de tiempo te ayudará a mantenerte responsable y enfocado al añadir un sentido de urgencia.

SUBMETA 1. “ _____ ” DÍAS:___ SEMANAS:___ MESES:___
SUBMETA 2. “ _____ ” DÍAS:___ SEMANAS:___ MESES:___

Recuerda:

Si no completas una submeta a tiempo, no significa que hayas fallado; significa que **necesitas revisar tu línea de tiempo y retomar el camino.**

Marcelo Yaguna

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS

- Ten a la mano un calendario y marca tu avance.

The image shows a weekly planner grid. At the top, there are two input fields: 'Mes:' (Month) and 'Año:' (Year). Below these are seven columns representing the days of the week: 'Lunes', 'Martes', 'Miércoles', 'Jueves', 'Viernes', 'Sábado', and 'Domingo'. Each day has a grid of six empty boxes, one for each hour of the day. At the bottom right, there is a larger box labeled 'Notas:' (Notes) for writing down additional information.

- Otra herramienta que te puede ayudar es un planificador semanal. En la siguiente página te dejamos uno.

Marcelo Yaguna

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS



Mes: semana:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

Objetivos para la semana

.....

NOTAS

SABADO	DOMINGO	super importante
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

QUEDAR CON email llamar a

--	--	--

Marcelo Yaguna

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS



5. Ten en cuenta los obstáculos.

¿Qué cosas podrían interponerse en tu camino y qué harías si te ocurriera tal cosa?...

POSIBLE OBSTÁCULO: _____.

PLAN DE ACCIÓN: _____

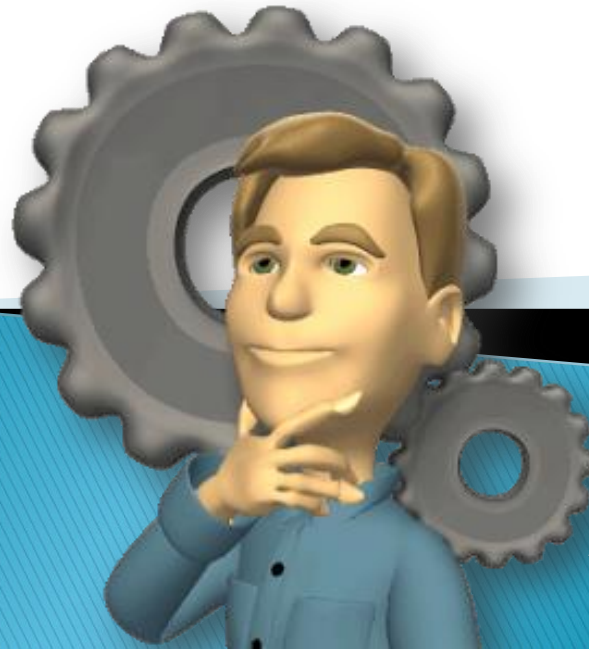
Aunque no puedas prever cada obstáculo, pensar en ellos de antemano estimulará tu nivel de confianza.

Marcelo Yaguna

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS

6. Cambia tu modo de pensar.

- Asegúrate de tener un modo de pensar correcto. Recuerda que aunque no puedas controlar todo, tú forjas tu día a día.
- Mejora tu diálogo interno, afianza la idea de que tú controlas tu propio destino. Eso te ayudará a mantenerte motivado para lograr tu meta.



Marcelo Yaguna

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS



7. Determina el impacto.

- Imagina el impacto positivo que tendrá en tu vida luchar por esa meta; puedes imaginarte no sólo llegando a tu objetivo, sino en varias etapas del proceso.

A continuación, enlista las cosas positivas que eso te traería y léelas constantemente, esto te mantendrá enfocado y motivado.

Marcelo Yaguna

12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS

8. Crea el entorno adecuado.

- Crear un entorno propicio para el cumplimiento de tu meta, puede ser clave para conseguirla de manera más sencilla, por ello, rodéate de personas que luchan por sus metas y ponte en contacto con ellas regularmente, esto puede ayudar a crear una mayor responsabilidad en ti, además si sus metas son similares pueden darse consejos o ideas útiles.



12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS

9. Dedicar el tiempo necesario.

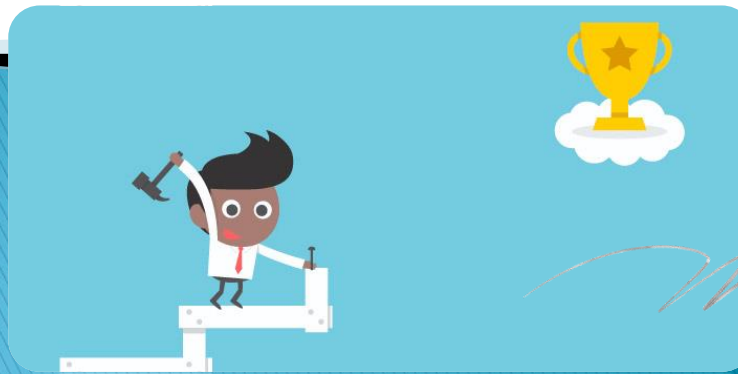
- Cualquier meta requiere de dedicación y constancia: horas, días o incluso años de duro trabajo, y no hay forma de evitarlo.
- Si quieres acelerar el proceso dedícale el tiempo necesario y asegura un progreso continuo.
- Después de un tiempo, trabajar en tu meta se convertirá en un hábito.



12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS

10. Mantente motivado (y sigue haciendo progresos).

- En el camino hacia el logro de una meta es común perder la motivación y querer darse por vencido. Hay algunas cosas que puedes hacer para prevenirlo:
 - Por cada submeta que logres, date recompensas. Eso ayuda a tu mente a asociar las cosas buenas con el esfuerzo que haces para lograr tu meta.
 - Si no puedes realizar la rutina que te habías planteado (te enfermaste, estás cansado, etc), trata de buscar la manera de seguir generando progresos: hacer notas, analizar tu línea del tiempo.



12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS

11. Controla tu progreso.

- Usa una aplicación, un calendario o un diario y toma nota del trabajo que has realizado y las submetas que has logrado.
- Cuando sientas que no vas a ningún lado, mira tus notas. Verás todo lo que has logrado y quizás esto estimule tu motivación, eliminando el estrés y la ansiedad.



12 PASOS PARA LOGRAR TUS METAS



12. Y lo más importante:

¡JAMÁS TE RINDAS!

Marcelo Yaguna



MARCELO YAGUNA
LIFE COACH

 /marceloyagunamotivacion  Marcelo Yaguna Motivación

 @MarceloYaguna  www.marceloyaguna.com

Marcelo Yaguna