

A close-up photograph of a person's hand holding a gold pencil, writing in a spiral-bound notebook. The notebook is open to a page with a grid and lines. The background is softly blurred, showing more papers and a watch on the person's wrist. The overall tone is warm and professional.

*“5 pasos para
alcanzar tus metas
sin perder claridad”*

**“UN MÉTODO SIMPLE PARA
TRANSFORMAR TUS IDEAS EN
RESULTADOS”**

By Nancy Zeto

@nancyzeto

Te frustra saber lo que quieres pero...

te falta la fuerza o la convicción para empezar. Sabias que de 100 Personas solamente 8 cumplen con lo que se propusieron al finalizar el año. Probablemente si tu no hiciste aquello que te propusiste pudieras pensar que es por qué te falta disciplina, quizá porque creas que eres "flojo" o porque simplemente te perdiste en el camino.



01

No es

FLOJERA, ES ALGO MÁS PROFUNDO.

Nuestros días son a veces tan ajetreados que no nos damos cuenta de que el "autosabotaje" "la procrastinación" son cosas que no hacemos de manera intencional, pero si pueden ser síntoma de heridas que no hemos trabajado, también algo que padecemos mucho es el síndrome del impostor, el no creernos merecedores de las buenas cosas, de la abundancia.

Tenemos miedo a fallar, a no ser suficientes.

No cumplimos nuestras metas porque nuestras emociones no están bien, no se sienten seguras de avanzar.

Tu mente puede sentirse lista para avanzar, pero probablemente tu cuerpo no estará de acuerdo, quizá haciéndote sentir cansado, enfermo, o con muchos pendientes antes por cerrar y ya si queda tiempo...entonces nos echaremos un clavado a entender que nos está pasando.

Lamento decirte que no hay soluciones mágicas, si algo de lo que leíste ha resonado contigo durante mucho tiempo, siempre es bueno buscar ayuda de un profesional.

Sin embargo, hay acciones que, si podemos hacer, comenzar, lograr.

02



MICRO METAS

¿Sabes que pasa dentro de ti al lograr 1 Meta por pequeña que sea?

03

Autoeficacia

1: RECUPERAS CONFIANZA
EN TU CAPACIDAD

SI PUEDO, YO PUEDO!!!!

2: TE VUELVES COHERENTE
(HICISTE LO QUE DIJISTE QUE
HARÍAS, HONRASTE TU
PALABRA)

COHERENCIA= PAZ MENTAL

3: DEJAS DE SENTIRTE
ESTANCADO (MENOS ANSIOSO
POR NO AVANZAR)

LOS 3 PASOS ANTERIORES
ABONAN A TU
RECUPERAMIENTO EMOCIONAL,
RECONOCETE, RECONOCETE
ESAS PEQUEÑAS VICTORIAS.

EL AUTOSABOTAJE EN NOSOTROS NACE CUANDO NUESTRO SISTEMA EMOCIONAL INTERPRETA QUE INTENTAR ALGO ES PERDER EL CONTROL, CORRER RIESGOS, ES EXPONERNOS AL FRACASO O AL RÍDICULO, ES DECEPCIONAR A ALGUIÉN, ENTONCES EL RESULTADO ES QUEDAR ATRAPADOS EN 2 VERSIONES DE NOSOTROS, LA QUE SUEÑA CON LO QUE QUIERE SER Y LA QUE INTENTA SOBREVIVIR ENTENDIENDO EL PASADO.

No, no te fallas a propósito.

Sino que tu mente está ocupada en algo que cree es mucho más importante, mantenerte a S A L V O de un dolor o dolores que ya sentiste en el pasado.

Pero es importante considerar que cada meta no cumplida va sumando una herida, entonces se vuelve una bola de nieve interminable.

*Otra vez no pude, otra vez ME quede
Atrás, me Falle de Nuevo, soy Tan torpe,
si Fuera más Inteligente, No puedo SOLa,
otra Vez algo Falto por Eso no pude.*

Pero si que puedes, puedes comenzar con algo a tu alcance, micro metas, lo que puedes hacer en el aquí y en el ahora, algo que sume de manera positiva a tu vida.

*Cuando baja nuestra autoestima,
reducimos la acción.*

¿Lo has notado?, así es no es motivación lo que requerimos, es una fe inquebrantable en nosotros mismos y un compromiso. Primero tu.

Tener conciencia de nosotros mismos.

5 ¿Cómo rompemos ese ciclo de postergar, de fallar?

1. Pregúntate ¿Que emoción estás evitando cuando estas postergando?

Ejemplo: (miedo, vergüenza, inseguridad)

2. Ponle nombre a la herida que se activa.

Ejemplo: (siento que no tengo la capacidad de hacer esto...esta es una herida de insuficiencia)

3. Valida tu emoción

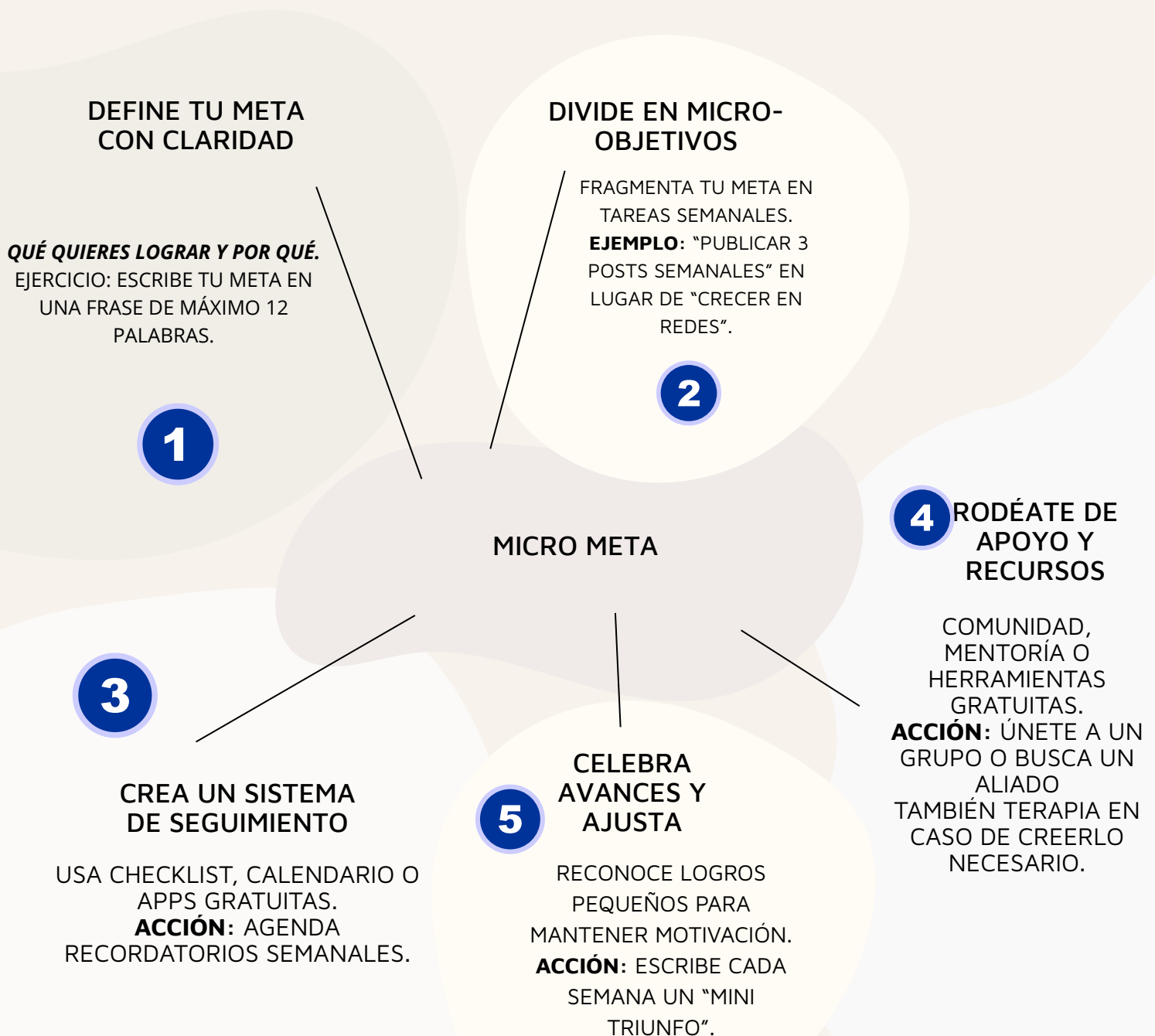
Ejemplo: (Tengo miedo a fallar por eso no me creo capaz de hacer esto o aquello)

Validar nuestras emociones en lugar de esconderlas o rechazarlas, nos libera, es un acto de amor y compasión hacia nosotros.

Lo que no aprendemos, la vida nos lo repite.

Definiendo Micro Metas

Ahora si, veamos lo que necesitamos para lograr una micro meta.
Las metas no se cumplen con promesas, se cumplen con acción clara, por pequeña que esta sea.




La claridad es el primer paso hacia la acción.”

La claridad en todo te permitirá avanzar. No puedes alcanzar lo que no sabes que quieres.

Comienza tu 2026 diferente, comienza desde ahora, haz algo diferente a los demás inicios de año.

Y recuerda siempre puedes buscar ayuda profesional cuando creas que lo necesites.



**TE DESEO UN 2026 EN DÓNDE
APUESTES POR TI, CON TODO,
SIN PRISA, PERO SIN PAUSA.**