

ADOLFO SALAZAR

Cuaderno de Planificación de Metas y Acción



**CONVIERTE TU VISIÓN EN UN PLAN
EJECÚTALO. VÍVELO.**

LIDERAZGO, ÉXITO, MOTIVACIÓN Y GERENCIA

Cuaderno de Planificación de Metas y Acción

**CONVIERTE TUS METAS EN ACCIONES
CONSTRUYE TU PLAN. CAMBIA TUS RESULTADOS
LA CLARIDAD Y EL COMPROMISO QUE NECESITAS PARA AVANZAR MÁS**

**NO DEJES TU FUTURO EN MANOS DEL AZAR
ESCRÍBELO. EJECÚTALO. VÍVELO**

CUADERNO DE PLANIFICACIÓN DE METAS Y ACCIÓN

“HAZ DEL ÉXITO UN CAMINO”

OBJETIVO

Que el lector formule por escrito un PLAN aplicando las herramientas gerenciales y principios universales expuestos en el libro “Haz del Éxito un Camino”. Es un cuaderno de trabajo para realizar el plan más ambicioso que podamos atesorar en nuestro corazón.

Las actividades para realizar serán:

- 1.- Definir los objetivos que desea alcanzar
- 2.- Establecer las estrategias para lograr los objetivos planteados.
- 3.- Formular las Acciones.
- 4.- Observar y controlar los resultados

Este cuaderno de trabajo le permitirá enfocarse en sus metas, en la manera cómo las alcanzará, las acciones que realizará de inmediato y, por supuesto, ir controlando los excelentes resultados que obtendrá. Formule su plan y revíselo todos los días. Puede ser por la noche antes de irse a dormir y a primera hora en la mañana. Hágalo y se sorprenderá de los resultados. Miles de persona han dado un cambio excepcional a sus vidas al utilizar esta herramienta.

En una Universidad muy prestigiosa de los Estados Unidos se realizó un estudio durante el año 1953, en el cual se determinó que de todos los estudiantes de aquel año, únicamente un 3% tenía metas fijas y objetivos claramente definidos y escritos en un papel, los cuales eran leídos y verificados con cierta regularidad. Al pasar 20 años, la Universidad hizo una investigación sobre estos estudiantes y determinó que habían alcanzado 100 veces más logros

personales, profesionales y empresariales que los otros estudiantes de ese año que no tenían sus metas claras y escritas. Existen innumerables estudios que confirman que las personas que establecen sus metas tienen más del 90% de posibilidad de alcanzarlas.

Recuerde que:

“El Éxito es el logro feliz de lo que nos proponemos”

ó



El éxito consiste en obtener lo que se desea. La felicidad, en disfrutar lo que se obtiene.
Ralph Waldo Emerson 1803-1882

La Filosofía del “Sí puedo”.

¡Sí puedes lograr todo lo que te propongas!



“Para triunfar, es necesario creer que sí podemos triunfar” Ralph Waldo Emerson 1803-1882



“Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto.” Henry Ford

Y ahora a trabajar:

PASO



HAZ UN PLAN

El plan nace producto del deseo de lograr algo. El propósito, el objetivo, la meta, es el elemento esencial que le dará vida al plan. Para que exista el plan tiene que existir primero un objetivo o resultado que deseamos alcanzar. Este último es un elemento esencial en la estructura del primero.

Aplica para personas y empresas, con el fin de alcanzar objetivos personales, profesionales y empresariales.

¿QUÉ ES UN PLAN?:

Un plan constituye una guía escrita que establece un marco de actuación y una estructura de recursos para llevar a cabo un **proyecto** con el fin de alcanzar un resultado específico. Aplicable a la consecución de objetivos personales, profesionales o empresariales. Puede referirse a períodos mensuales, semestrales y anuales, entre otros. El autor recomienda que se establezca un plan por año o por semestre, así lo hace él.

Y ahora:

“Prepara un plan. No dejes en manos del azar el logro de tus objetivos.”

Recuerda que:

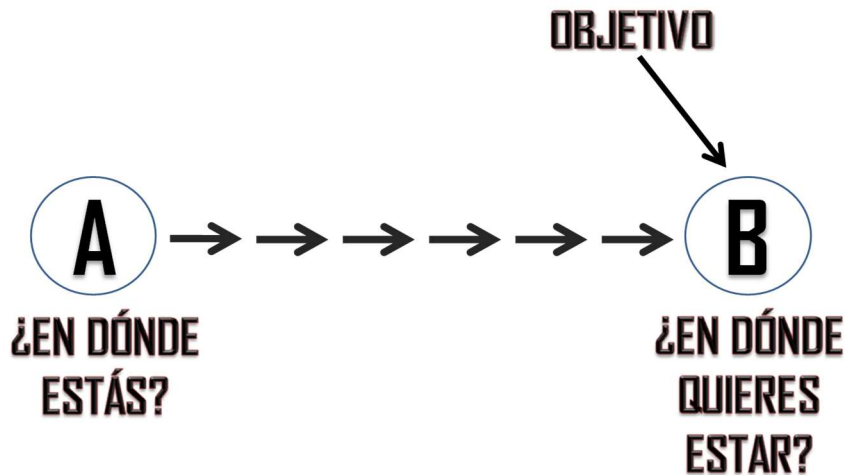
“Dejar de planear es como planear el fracaso.”

Bryan Tracy “El camino a la Riqueza” pg.25

PASO

2

ESTABLECE TUS OBJETIVOS



Para iniciar un gran viraje o para mantener en nuestras vidas la prosperidad integral debemos comenzar por tener un fin que perseguir, por definir lo que queremos, establecer hacia dónde deseamos ir, cómo nos queremos ver, dibujar la fotografía de lo que se quiere ser y tener, son esos puntos “B” a los que quieres llegar desde “A”. Los objetivos deben ser medibles, tener un muy estimulante por qué y una fecha de logro. Es conveniente aclarar que los objetivos contestan las preguntas ¿Qué? y ¿Cuándo? **Y pueden estar asociados o no a nuestra finalidad de vida. Una persona que desee ser médico, puede que esta meta, objetivo o sueño, esté asociado a su finalidad de vida que es ayudar a las personas, y esta es una manera de hacerlo. O simplemente, quiere lograr adquirir un carro, siendo este un ejemplo de una meta u objetivo no asociado a su finalidad de vida. Este programa de alto desempeño para lograr más, aplica a ambos tipos de objetivos.**

Comienza ya a establecer tus objetivos sin importar el orden, simplemente escribe lo que quieres: (ver ejemplo al final del cuaderno de trabajo)

EJEMPLO

CASO 1:

Juan Pérez decide rebajar diez kilos en 10 meses y para esto establece que reducirá en 50% el consumo de carbohidratos, principalmente aquellos ricos en calorías, pero de muy escaso valor nutritivo tales como las chucherías, golosinas y dulces, entre otros. Además, realizará ejercicios aeróbicos cinco (5) veces por semana durante ½ hora cada sesión.

Objetivo: Rebajar 10 kilos en 10 meses

Estrategia: Reducir en 50% el consumo de carbohidratos y hacer ejercicios aeróbicos 5 veces por semana.

Juan Pérez estableció la estrategia para lograr su objetivo, pero veamos como fue el proceso:

Como primer paso se hizo la pregunta: ¿Cómo voy a rebajar 10 kilos en 10 meses? Y luego procedió a responder:

Respuesta 1: Tomando pastillas reductoras de grasa

Respuesta 2: Haciendo ejercicios aeróbicos 5 veces por semana

Respuesta 3: Sometiéndome a una operación que elimine la grasa del abdomen.

Respuesta 4: Haciendo una dieta estricta

Respuesta 5: Eliminando en 50% el consumo de carbohidratos.

Una vez que tenía cinco respuestas, procedió a analizar las más viables en términos de facilidad de ejecución, seguridad en cuanto a conseguir el objetivo y requerimiento económico. Juan escogió la respuesta dos y la cinco.

Acciones:

- 1.- Levantarse a las 5:30am todos los días de lunes a viernes y trotar 30 minutos. (relacionada con la estrategia 2)
- 2.- Hacer para las 3 comidas principales del día (desayuno, almuerzo y cena) en la que se reduzca a la mitad el consumo de carbohidratos. (relacionada con la estrategia 5)