

CUADERNO DE ACTIVIDADES



Plan de Desarrollo Personal

Plantilla + Explicación



Rafael Cristo

COACH

Bienvenido

Haz tomado una gran decisión al querer mejorar tu vida. A continuación te comparto con detalles el proceso de creación de tu plan de Desarrollo Personal.

Es importante que llegues a un acuerdo contigo mismo en cuanto a que es lo que realmente quieres. Decide qué características admiras más en las demás personas y desearías tener, y cuáles consideras son tus fallas.

Decide cuales de estas características son tu prioridad, y haz una lista por orden de prioridades. Es importante que sobrepases tu zona de confort, pero no lo suficiente como para que llegues a sentir que esta fuera de tu alcance.

Los Componentes De Una Mejor Vida.

El desarrollo personal implica crecer como seres humanos en diferentes aspectos y ámbitos de la vida. Seguramente has escuchado a varias personas decir: “Prefiero ser feliz a tener mucho dinero”. Sin embargo, un verdadero plan de Desarrollo Personal requiere estabilidad y coherencia en todas las áreas.

Pensar en escoger una de varias cosas, es como decir:

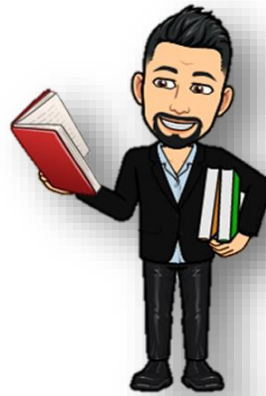
5 minutos de Desarrollo Personal

¿Qué es mejor: tus brazos o tus piernas? - Pues es mejor **AMBOS**.

Lo ideal es que tú plan cuente con un equilibrio perfecto entre las cosas más importantes de la vida y que considere mejorar en cada una de ellas, en el corto, mediano y largo plazo.

Así que un buen plan de Desarrollo Personal toma en consideración lo siguiente:

- 1. Finanzas**
- 2. Pasiones**
- 3. Relaciones**
- 4. Salud**
- 5. Auto-concepto**
- 6. Propósito**



Sin embargo, esto no termina aquí, porque la idea es considerar cómo se desarrollarán estas actividades en el corto, mediano y largo plazo. La clave para que un plan funcione, es que considere estos tres tiempos, porque es muy común que las personas empiecen con emoción un nuevo proyecto y a los dos meses ni recuerden qué es lo que querían lograr.

¿Sabías que el 95% de las personas que se plantean propósitos para año nuevo, nunca lo llegan a terminar?

A menudo, ni siquiera empiezan a ejecutar el primer paso. Dedicar algo de tiempo a completar cada uno de los elementos de la estrategia y comenzarás a darte cuenta de lo cerca que está el éxito.

5 minutos de Desarrollo Personal

La estrategia para alcanzar tus objetivos personales en el corto, mediano y largo plazo, más fácilmente.

En realidad es algo simple, pero sumamente poderoso. La idea es escribir detalladamente lo que consideras que debes llevar a cabo para conseguir tu objetivo.

Y cuando nos referimos a detalladamente, nos referimos a que en el proceso de descripción de tus metas y objetivos en cada una de las áreas a planificar, debes sentir que ya estás ahí, debes sentirte como si ya lo hubieras conseguido y describir con muchos detalles eso que deseas alcanzar, por ejemplo, si lo que deseas es un objeto material, como una casa o un auto, debes describir el color, los muebles, el tamaño, la textura, el olor, el clima y la temperatura de ese día, o sea la mayor cantidad de elementos que seas capaz de aportar para crear un vívido mapa mental sobre eso que deseas.

La estrategia que te mostramos consta de 7 pasos muy necesarios y los pasos están ordenados especialmente para ser completados cada inicio de año, pero en cualquier momento que decidas comenzar a planificar tus metas, será de mucha utilidad sin importar la fecha, así que manos a la obra:



Los 7 Pasos

Iluminación

Certeza

Pasión

Precisión

Compromiso

Impacto

Planificación

5 minutos de Desarrollo Personal

Iluminación

Antes de comenzar, busca en tu interior, identifica dónde estás actualmente...

1. ¿Qué es lo que te ha encantado del año anterior? ¿Qué ha sido de verdad especial y único?

¿Qué objetivos has conseguido el año anterior?

¿Qué cosas del año anterior te gustaría repetir en los siguientes meses?

**2. ¿Qué cosas has odiado del año anterior?
¿Qué cosas han representado para ti obstáculos?**

5 minutos de Desarrollo Personal

¿Qué cosas te gustaría que no volvieran a repetirse más?

¿Qué has aprendido de ellas? ¿Por qué son tan importantes para ti?

3. ¿Qué decisiones tomadas el año pasado han demostrado ser potenciadoras para ti? ¿Cuáles han sido tus decisiones más importantes?

¿Qué pasos piensas hacer en los siguientes 12 meses en virtud de estas decisiones?

Certeza

Ahora que te has fijado en tu momento presente es importante que adquieras certeza sobre tu capacidad de seleccionar cualquier sueño y poder realizarlo. Haz un listado de todo aquello que anteriormente fueron sueños antes de haber conseguido realizarlos.

1. ¿Qué cosas te han parecido más difíciles o imposibles de lograr o de alcanzar?

Marca o resalta lo que en su momento te pareció lo más difícil y lo menos probable de lograr.

Escribe ahora para esas dos metas que has marcado cuáles han sido los pasos que has hecho para alcanzarlas. Quizás no hayas seguido una ruta consciente, quizás haya sido un avance algo irracional, un deseo que te ha llevado a la acción. De alguna manera lo que sí ha habido es un cambio profundo que ha convertido este deseo en una **“obsesión”**.

2. En este caso, ¿te has focalizado sobre ese deseo de manera continua?

5 minutos de Desarrollo Personal

3. ¿Has invertido mucha energía mental y emocional?

4. ¿Y qué ha ocurrido?

5. ¿Has creado un verdadero plan de acción?

6. ¿Cuáles fueron los pasos que has dado para alcanzar esa meta?

5 minutos de Desarrollo Personal

Pasión

Ahora que tienes mayor conciencia sobre el camino que has recorrido y sobre tu capacidad de alcanzar tus objetivos y cumplir tus sueños, es el momento de decidir hacia dónde quieres ir...

Sitúate en tu estado máximo y escribe TODOS los objetivos que quieres alcanzar de aquí a 25 años.

Si, has leído bien, ¡en los próximos 25 años! Tómame todo el tiempo que quieras y asegúrate de incluir CUALQUIER cosa que quieras hacer, ser, compartir, crear, tener, dar, también tus objetivos financieros, físicos, afectivos, de contribución social. Cualquier cosa que quieras aprender, disfrutar, vivir. No importa lo exagerado o superficial que pueda parecerte. Esta es tu ocasión para soñar sin límites. ¿Preparado? ¡Adelante! Deja correr el lápiz sobre el papel ... sin freno!!

5 minutos de Desarrollo Personal

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Cuando hayas terminado, relee tu lista y para cada objetivo escribe el número de años que crees que necesitarás para alcanzarlo (por ejemplo 1 año, 2-3 años, 5 años, 10, 20 ó 25 años, etc.)

5 minutos de Desarrollo Personal

Precisión

Lee de nuevo la lista anterior completa.

1. De todos los objetivos que has escrito ¿cuáles son los que más deseas?

2. ¿Cuáles son los 5 primeros por los cuales estás dispuesto a comprometerte por completo? ¿Cuáles son los que te parecen más motivadores?

1)

2)

3)

4)

5)

Impacto

1. ¿Cuáles son los motivos por los que quieres conseguir a toda costa esos objetivos? Recuerda, escribe primero los motivos y después las respuestas

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

5 minutos de Desarrollo Personal

2. ¿Por qué quieres conseguirlo a toda costa?

Probablemente, para conseguir tus objetivos, habrá algunas cosas que tendrás que hacer aunque no tengas muchas ganas. Recuerda que si mantienes un alto nivel de motivación y de pasión podrás alcanzar cualquier meta que te propongas.

Primero, sin embargo, tienes que ser consciente del esfuerzo y del compromiso que hará falta. ***¡Coge el toro por los cuernos!***

¿Qué esfuerzo y compromiso exigirá de ti los objetivos para poder alcanzarlos?

[illegible]

Compromiso

No dejes nunca incompleta la focalización de un objetivo. Cuando te fijes una meta tienes que continuar siempre con la acción. Tienes que actuar inmediatamente.

Decide ahora:

1. ¿Cuál es el paso más pequeño que puedes hacer inmediatamente que te lleve en la dirección de tus principales objetivos? (Por ejemplo: hacer una llamada telefónica, buscar información en internet, inscribirte en un curso, hablar con alguien, etc...)

2. Y ahora: ¿Cuál es el paso más “grande” que decides dar INMEDIATAMENTE para lograr tu objetivo? (Por ejemplo: tomar una decisión importante, terminar una relación que no te favorece, regalar algo que ya no necesites, hablar con alguien, etc...)

5 minutos de Desarrollo Personal

Planificación

Para tener la seguridad de seguir tu plan de acción, tienes que ser inteligente y ayudarte a seguir el camino que has decidido con método. Sólo así podrás comprobar la coherencia de tus acciones con los objetivos que te has propuesto. Si no lo haces, en cambio, te arriesgas a terminar como ese 95% de personas que al comienzo de cada año nuevo hacen sus buenos propósitos sin conseguir nunca realizarlos.

Mide con constancia tus progresos. Una forma puede ser escribiendo en tu agenda, en un cuaderno o en tu ordenador tus resultados. Es una estrategia vencedora que alimenta y refuerza tu evolución.

YO _____

ME COMPROMETO A PARTIR DE AHORA A MEDIR MIS RESULTADOS

(marca la casilla correspondiente X)

☐ Diariamente

☐ Semanalmente

☐ Mensualmente, de la siguiente manera:

Fecha: ____ / ____ / ____

Mi Firma

Firma de un testigo

5 minutos de Desarrollo Personal

¡Felicitaciones!

Es para nosotros todo un placer saber que has llegado hasta aquí y que al menos si no has completado tu plan de desarrollo personal, que ya lo tienes en tus manos.

Toma Acción ahora mismo y comprométete con mejorar tu vida de una vez por todas. La única forma de lograrlo es estando pendiente de lo que quieres lograr y diseñando estrategias para llegar a ello.

¡Te deseamos muchos éxitos!