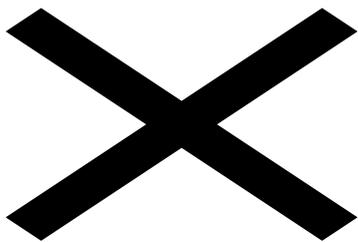


Conseguir objetivos, tu mejor versión en 10 pasos UP! Coaching Murcia

¿Alguna vez has sentido que estabas siendo poco productivo en tu proceso de trabajo? ¿Que estaba te quedabas a la mitad de tus posibilidades? ¿Que eres mucho más de lo que estás dando? **¿Has querido ser la mejor versión de ti mismo y te has autosaboteado? Te damos 10 puntos para conseguirlo. Empieza a escribir en tu pizarra ¿hasta dónde quieres llegar?.**



Conseguir Objetivos, life coaching

El común denominador de esta mala gestión, es la falta de estrategias y técnicas para sacar lo mejor de ti en todo momento. Parece que algunos, tuviesen un don natural para organizar procesos de trabajo, las horas de estudio, una organización mental innata, como si su cerebro viniese ya de fábrica con esa capacidad de visión y gestión consiguiendo un alto nivel de rendimiento casi sin esfuerzo. Estas **personas a diferencia del resto presentan características importantes:**

-Se toman su tiempo para elaborar una estrategia. **“Pierden” el tiempo creando un mapa que les permita seguir un proceso de**

aprendizaje o de gestión

-Pueden desviarse de su objetivo momentáneamente pero **saben en qué punto están y de qué modo retomar su camino hacia el objetivo: el cual está además bien definido y segmentado**

– **Conocen sus fortalezas y sus debilidades y en las tienen presentes**

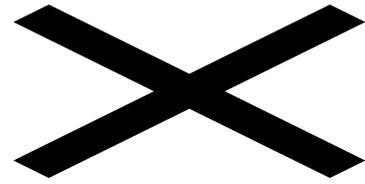
– Otro aspecto relevante es su concepción del tiempo: **“el tiempo es un factor que utilizar para lograr el éxito y no un condicionamiento”**

–**Conocen el medio en el que tienen que trabajar y las estrategias más adecuadas para lograr sus objetivos**

–**Han esquematizado su proceso de trabajo, y con el tiempo lo llegan a interiorizar permitiéndoles la aplicación de forma flexible a otros procesos en su quehacer personal y laboral**

¿Cuándo se crean las habilidades para desarrollar y conseguir objetivos a largo plazo?

El desarrollo de estas competencias, debería gestarse en la infancia y adolescencia, en Canarias ya se están llevando a cabo programas específicos incluidos en el currículo académico, un gran avance. Aprender estrategias, lograr las metas, el afrontamiento y resolución de problemas, el esfuerzo y la perseverancia, la creatividad y la simplificación de procesos... éstas deberían ser las materias básicas en el comienzo de la vida de cualquiera, de este modo tendríamos herramientas para trazar en nuestra carta de navegación el camino más corto hacia el objetivo, sea cual fuere.



La mayoría de las personas aprenden a base de ensayo y error y en ocasiones ensayan el error durante demasiado tiempo, entonces

¿Cómo marcar objetivos y conseguirlos?

El desarrollo de aspectos como éstos, de la inteligencia emocional, precisa admitir las carencias y contactar con profesionales adecuados que nos ayuden a encontrar el camino y sobre todo las estrategias. Al igual que una mala interiorización de algo tan básico como qué es izquierda y derecha, nos lleva a cometer errores de adultos, un mal desarrollo de la inteligencia emocional nos lleva constantemente a tomar decisiones erróneas, a pérdidas de tiempo y energía y lo peor de todo a una sensación constante de malestar y baja autoestima.

¿Cómo conseguir mis objetivos? [Life Coaching](#)

1. **Por analizar mis motivaciones en la vida**, el motor último que modula todas mis acciones y pensamientos, las carencias, los puntos fuertes y débiles, mis valores y proyectos...
2. **Por conocerme**, algo que cualquiera diría que sabe y hace a bote pronto, y creedme, con lo que casi todos nos daríamos de bruces. Éste es el **punto de partida**, que nos pone en el punto adecuado para generar un camino único y particular, adecuado a mis dificultades y mis necesidades

3. **Realiza un esquema: una meta y los pasos que vas a seguir para conseguirla**
4. **Observa cada paso y transfórmalo en pequeños objetivos**
5. **Actúa:** empieza a andar el camino que te has trazado
6. **Crea una relación de herramientas necesarias, tanto personales como externas que te harán falta para llevar a cabo cada una de esas acciones,** te permitirá prever situaciones difíciles y solucionar problemas con mayor celeridad
7. **Analiza cada poco tiempo si estás en el camino adecuado.**
8. **Busca tu grito de guerra:** una frase, una imagen que en momentos difíciles te ayude a visualizar tu objetivo y seguir adelante
9. **Prémiate:** cada objetivo cumplido se merece que seas consciente, que lo disfrutes y
10. **Disfruta,** busca todas los aspectos positivos de lo que estás haciendo y las motivaciones que te han llevado hasta ahí.

Ahora sólo te resta empezar, empezar a mejorar, a crecer y a disfrutar de ser yo mismo

¿Estás dispuesto a ser la mejor versión de ti mismo?

Up Psicología & Coaching, Psicólogos en Murcia dedicados a ayudarte a crecer.