



Cómo Lograr tus Objetivos

👍 *y ser feliz en el proceso*



UNETECLUB

Contenido

01

Introducción: EL CASO DE ANA

02

PIENSA EN TI

03

DISFRUTA LOS OBJETIVOS

04

DIVIDE Y VENCERÁS



Introducción

El Caso de Ana

Hace unos años conocí a Ana, una vecina amiga de mi madre. Ana se sentía orgullosa por dedicar cada minuto de su vida para atender a su familia, a su esposo, hijos, hermanos, y hacer cuanto favor le pidieran sus amigos, vecinos, primos lejanos que ni conocía, en fín, el mundo entero era una prioridad para ella... 😊 eso es admirable !!! estamos de acuerdo, cierto ?

cierto ?

Un día empecé a notar un evidente deterioro físico en Ana, su rostro demacrado, su cabello y su piel se notaban en abandono, un evidente aumento de peso, tampoco la ropa que usaba le ayudaba.... pero en medio de todo ella decía que se sentía MUY FELIZ ! porque dedicaba cada minuto de su vida a los demás !.

Pocos días después Ana cayó enferma, hacía muchos años no tenía tiempo para un chequeo médico, había descuidado por completo su alimentación y bienestar propios, estaba llena de estrés porque tenía cientos de problemas.... **cientos de problemas ajenos, los problemas de los demás que ella intentaba solucionar cada día.**

Que no te pase algo parecido al caso de Ana.

Para estar pendiente del bienestar de las personas que amamos, primordialmente debemos estar bien nosotros mismos.

1

PIENSA EN TI

PENSAR EN TI como prioridad no es un acto de egoísmo.
PENSAR EN TI es un acto de responsabilidad contigo y con las personas que realmente importan en tu vida.

Así que el PRIMER PASO CLAVE para lograr tus objetivos es:

PIENSA EN TÍ

Dedícate el tiempo que te mereces.

La vida es realmente corta así que no tenemos tiempo para perder, tenemos tiempo para crecer y buscar formas de mejorar cada día. Aprende cosas nuevas que te motiven.

Tenemos la fortuna de vivir en un mundo digital donde la información está al alcance de todos.



2

DISFRUTA LOS OBJETIVOS

Vivir con objetivos no es obligatorio pero recuerda que cada vez que has logrado un objetivo en tu vida te has llenado de felicidad, de tranquilidad y de confianza.

Las metas suelen ser motivadoras pero para algunas personas pueden ser una gran presión.

Si estás leyendo este libro seguramente eres de las personas que prefieren plantearse retos, metas y objetivos en la vida, no importa que nos generen presión, los objetivos nos mantienen alerta, vivos, con un motivo de vida.

La clave está en no condicionar la felicidad al cumplimiento de las metas, porque es cierto que no todas las metas se podrán cumplir, **al menos en ese momento.**

Piensa: voy a establecerme este objetivo y voy a disfrutar todo el proceso que voy a hacer para lograrlo.

Disfrutaré del camino

Disfrutaré del proceso

Disfrutaré de todo lo que haré para lograrlo.

Si no lo consigo en este momento habré disfrutado mucho en el proceso.

Y si lo logro, ¡voy a celebrarlo en grande !

En ambos casos seré muy feliz !!



3

DIVIDE Y VENCERÁS

Cuando nos proponemos grandes metas y las alcanzamos nos sentimos plenamente felices.

Así que cumplir las metas es una gran fuente de felicidad

El problema es que si solo tenemos grandes metas, tendremos pocos momentos de felicidad puesto que solo alcanzaremos grandes metas pocas veces cada año.

Pero entonces porqué no tener varios objetivos más pequeños

1. **Ve paso a paso.** No esperarías correr un maratón o escalar una montaña sin entrenar primero. Así que piensa en lo que quieres lograr y en lo que debes hacer para llegar allí. Luego, concéntrate en los pasos que debe tomar y trabaja hacia un progreso gradual, en lugar de sentirse abrumado por el objetivo final o concentrarse solo en el resultado. Disfruta el viaje. Este enfoque paso a paso le ayudará a lograr el dominio.
2. **Celebra tus logros.** Todos los días, preferiblemente por la noche, recuerda algo de lo que te sientas orgulloso de haber logrado ese día. No tiene que ser una gran cosa, un pequeño paso está bien. Podría ser completar una breve lección de idioma en una aplicación, investigar una nueva idea de negocio, salir a correr o solicitar un trabajo. Pero debe ser algo que te acerque a tus objetivos o que contribuya a tu crecimiento y desarrollo. Esto lo ayudará a comenzar a enfocarse en su crecimiento, en lugar de sus limitaciones percibidas.

Gracias

Nuestro Objetivo es Acompañarte
a que logres tus Objetivos.

VIDA UNETECLUB

