

Establecer Metas: Por qué y Cómo

Introducción

Seguramente habrás oido que fijarse metas es una parte importante para alcanzar tus sueños. Hay muchas razones por las que es importante aprender a fijarse metas, sobre todo cuando se es joven.

¿Por qué es importante para mí?

¿No es algo propio de personas mayores? Nunca es demasiado pronto para fijarse metas. De hecho, es probable que ya hayas fijado y alcanzado algunas metas en tu vida. ¿Alguna vez has ahorrado para comprar algo? ¿Has decidido estudiar mucho para un examen y has mejorado tu nota? ¿Decidiste unirte a un club o grupo aunque te sentías nervioso? En ese caso, te has fijado metas y las has alcanzado. Establecer metas es una habilidad importante para tu desarrollo personal. Te motivará, te ayudará a pensar y planificar tu futuro y aumentará tus posibilidades de éxito en cualquier área. A medida que experimentes la satisfacción de ver cómo progresas y alcanzas tus metas, te sentirás más seguro de ti mismo y te animarás a fijarte nuevas metas. Fijar objetivos y llevar un registro de tus progresos te ayuda a asegurarte de que diriges tu energía hacia las prioridades que te has marcado. ¿Estás dedicando tiempo a lo que consideras importante? ¿O te distraes con otras cosas?



¿Cuál es el secreto del éxito a la hora de fijar y alcanzar metas?



Fija tus propias metas en lugar de reaccionar a lo que te rodea o seguir a la multitud. Basa tus metas en tus intereses, talentos y valores. La vida es un viaje: si trazas tus objetivos, ¡sabrás en qué dirección ir!

¿Por qué tengo que escribir mis metas?

Las probabilidades de alcanzar tus metas aumentan si las escribes. En un estudio, el 46% de las personas que habían escrito las metas del año anterior las alcanzaron. Sólo el 4% de los que no habían escrito sus metas las alcanzaron. Escribir las metas te ayuda a decidir lo que quieras y a crear un plan para conseguirlo.

¿Cómo lo hago?

Hazte estas preguntas:

- ¿Qué es importante para mí?
- ¿Qué me resulta interesante?
- ¿Qué me hace sentir feliz y realizado?
- ¿En qué soy bueno?
- ¿Qué quiero mejorar?

Las respuestas a estas preguntas te ayudarán a decidir en qué áreas quieres fijarte nuevas metas.