

Mi Plan de Éxito Personal

Esta herramienta ha sido diseñada como un modelo a seguir para la construcción individual y personal de nuestro Plan de Éxito. Está compuesta por una serie de pasos secuenciales, que permitirán la reflexión de los valores y principios que nos rigen, la definición de éxito en cada ámbito de nuestra vida y el establecimiento de un plan de acción a seguir para lograr nuestras metas y objetivos.

A continuación, detallamos los 6 pasos a seguir para construir tu Plan de Éxito Personal:

1. Busca el tiempo y el espacio físico que te permita concentrarte y pensar con tranquilidad.

Ocupa todo el tiempo que necesites para plasmar tus ideas. Puedes iniciar este proceso haciendo alguna actividad que te saque de la rutina y que te ayude a mejorar la percepción que tienes de tu vida hoy. Bien sea dando un paseo, tomando un baño relajante, escuchando música que te guste o si requieres un poco más de concentración y tiempo, puedes decidir dedicarle un fin de semana entero.

2. Reflexiona sobre tus valores.

Muchos creemos saber muy bien lo que queremos en la vida, sin embargo al alcanzar nuestras metas, no logramos sentir la plenitud o satisfacción que pretendíamos. La razón es que muchas de estas frustraciones son ocasionadas porque nuestra vida no está alineada con nuestros valores y necesidades.

En el **Anexo 1** encontrarás una lista de valores morales. Selecciona 3 o 4 con los que te sientas más a gusto y a través de los cuales quieras regir tu vida. Recuérdales siempre de forma consciente.

3. Define qué es el éxito para ti.

El éxito debe estar contenido en todas las pequeñas parcelas en las que se divide nuestra vida y cada persona debe definir **qué significa el éxito** en cada una de ellas.

En el **Anexo 2** encontrarás un gráfico basado en el “círculo de la vida”, que recoge los grandes ámbitos que la componen: salud, familia y amigos, amor, entorno vital, ocio, dinero, crecimiento personal y desarrollo profesional. Escribe brevemente en cada apartado qué significa el éxito para ti.

4. Define tus metas y objetivos.

En el **Anexo 3** encontrarás un cuadro resumen donde podrás plasmar tus definiciones de éxito en cada ámbito de la vida y partir de ellos, construir tu Plan de Acción.

1) Metas y Objetivos.

En primer lugar definirás tus metas y objetivos. Recomendamos establecer un máximo de 2 metas por ámbito, las cuales deben ser:

- **Específicas.** Que respondan al qué, cuándo, cómo y dónde. “Hacer más ejercicio” no es un objetivo específico. La alternativa podría ser “hacer 30 minutos de yoga tres días a la semana”.
- **Realistas.** Proponerte correr una maratón cuando no has hecho ejercicio en tu vida no sería realista. Proponerte “correr los lunes durante 30 minutos” sí podría serlo.
- **Factibles.** Proponerte ganar un millón de euros en seis meses cuando acabas de empezar tu negocio, no parece muy factible (eso sí, si te ves capaz, ¡a por ello!). No obstante, lo ideal es dividir los objetivos más ambiciosos en otros más pequeños que sean factibles, y así, poco a poco conseguirás la meta que te habías propuesto inicialmente.
- **Medibles.** Tienes que saber cuándo has conseguido tu objetivo. “Ganar más dinero” no es un objetivo medible. La alternativa sería “ganar 1.500 euros” por ejemplo.
- **Con límite de tiempo.** Ponerte una fecha límite te ayudará a centrarte y a priorizar acciones. Así, siguiendo el ejemplo anterior, puedes sustituir “ganar 1.500 euros” por “ganar 1.500 euros en tres semanas”.

2) Acciones a seguir.

Define de forma cronológica las acciones que debes realizar para conseguir cada objetivo. Recomendamos establecer un máximo de 4 acciones.

3) Asígnale tiempos a tus acciones.

Debes ser realista en la designación de tiempos, recuerda que no es una carrera o una competencia. Define acciones a corto, mediano y largo plazo.

Has plasmado en una hoja de papel lo que deseas en tu vida ¡felicidades! Ya tienes tu **Plan de Éxito Personal**. Coloca tu hoja en un sitio donde puedas verla siempre: en la nevera de casa, en tu armario o donde prefieras. Ahora bien, recuerda:

5. Sé constante.

Una vez definido tu **Plan de Éxito Personal**, debes actuar de forma consistente con lo que deseas. Este ejercicio es para ti y para tu beneficio.

6. Evalúa el progreso del Plan.

Periódicamente evalúa tu plan y el progreso de las acciones que has definido. Puedes actualizar, modificar y agregar lo que consideres pertinente para alcanzar tus sueños. Y si la hoja se te hace pequeña, ha llegado el momento de comprar una cartulina de 70x100cm, ¡Ánimo!

Lo que NO debes hacer: boicotearte

El boicot o auto sabotaje es el resultado de nuestros miedos. Nuestros miedos nos paralizan y nos dificultan conseguir aquello que realmente queremos.

Algunos ejemplos comunes de boicot son:

1. **Dejar de intentarlo a mitad de camino.** Si has definido tu plan de éxito personal y has establecido de forma realista el Plan de Acción, no deberías sentirte estresado o preocupado por la ejecución. Muchos llegan a este punto y deciden renunciar por miedo al fracaso, a no conseguirlo, miedo a la equivocación, al error; incluso también por miedo al éxito, a pensar que no sabrán lidiar con él... algo paradójico sabiendo que estamos diseñando un plan de éxito personal ¿no?
Muchos llegan a este punto y deciden renunciar por miedo al fracaso, a no conseguirlo, miedo a la equivocación, al error; incluso también por miedo al éxito, a pensar que no sabrán lidiar con él... algo paradójico sabiendo que estamos diseñando un plan de éxito personal ¿no?
2. **No seguir tus tiempos y posponer todo hasta el último minuto.** La razón “oculta” en este miedo es que si lo dejas todo para el final y no te esfuerzas todo lo que podrías, siempre tendrás esa excusa si las cosas no salen del todo bien. Una especie de escudo protector de tu supuesta ineptitud. No sea que le dediques todo el tiempo y esfuerzo, no salga perfecto y se descubra que no eres tan competente como pensabas.
3. **Perfeccionismo.** “Si no está perfecto, no se hace” y empleas y/o pierdes muchísimo tiempo en revisiones y revisiones sin final. Empleas horas interminables de trabajo y el estrés que acompaña a revisar y revisar y, en definitiva, lo que estás evitando es correr el riesgo de fracasar o de no estar a la altura.
La solución es sencilla: has las cosas lo mejor que puedas en el tiempo que debas y listo, déjalo ir. Algunas veces las cosas saldrán mejor que otras, pero si las has hecho correctamente, siempre estarás orgulloso de tu esfuerzo. Si hay errores aprenderás de ellos, pero debes arriesgarte y avanzar.

4. **Excusas.** Las excusas son los disfraces del miedo: soy demasiado mayor, demasiado joven, demasiado caro, demasiado tiempo...
Aprende a priorizar lo que es realmente importante para ti y si lo es, no hay excusas que te retengan para conseguirlo.

Sal de la espiral paralizante del miedo. Permítete experimentar y aprender.

Sigo mi Plan pero no logro sentirme ni exitoso, ni feliz ¿Qué pasa? ¿Estoy haciendo algo mal?

Algunas de las razones pueden ser:

1. **Las metas de tu plan no reflejan lo que realmente quieres.**
Cuando te propones cosas que en realidad no quieres hacer, ya sea porque crees que debes hacerlo o porque otras personas lo esperan (aquí es donde tus valores juegan un papel importantísimo), es normal que no encuentres ni tiempo ni motivación, al fin y al cabo no es lo que tú quieres.
Por eso es tan importante que seas tú quien decida tus objetivos: pregúntate si realmente quieres hacerlo y cuál es el motivo o la razón por la que quieres que salga adelante. Tener una razón es precisamente lo que te motivará a conseguirlo.
2. **No es el momento adecuado.** El cronograma de tus acciones debe ser realista. Debemos ser capaces de discernir entre lo urgente y lo realmente importante. Un plan irrealista o improbable está destinado a fracasar.
3. **Has establecido objetivos poco claros.** Revisa los consejos que te hemos dado para su definición y de ser pertinente, realiza los ajustes necesarios.
4. **Menosprecias el proceso.** Celebra los pequeños logros que consigas en el camino, premia tu actitud, tu esfuerzo, tu progreso, no solo el resultado. Prémiate y así conservarás la motivación durante todo el proceso.
5. **Subestimas el tiempo que necesitarás.** Un factor recurrente para que tu Plan fracase. La vida está llena de imprevistos, interrupciones y contratiempos que debemos afrontar. Por ello, es fundamental que le asignes tiempos holgados a tus acciones y que evalúes periódicamente tu Plan: ajusta y adapta. No renuncies.

- 6. Demasiado exigente.** Sé constante pero no olvides ser flexible: si no logras tu objetivo el jueves sino el viernes, pues está bien; si en vez de hacer ejercicio tres días a la semana, lo haces dos, sigue adelante. Ya estás en el camino. Permítete ser flexible y alégrate por tus pequeños logros.

Esperamos que a través de esta herramienta logres esclarecer y poner en papel lo que realmente tu corazón y tu mente anhelan.