

CUADERNO OBJETIVOS mid-year



Crenpet

BIENVENIDA

¡Hola! Soy Cris, de Crenpet.

Estamos a mitad de año, se acercan las vacaciones de verano, las clases llegan a su fin, se cierran etapas, amanecen nuevas oportunidades... ¿qué mejor momento para establecer los objetivos para la segunda parte de este 2019?

¡Bienvenida al cuaderno de trabajo Establece tus objetivos *mid-year*!

cris

DE CRENPET



B

En este cuaderno encontrarás técnicas y consejos para establecer unos objetivos de forma eficaz y que te sea mucho más fácil conseguir *la vida que deseas*.

Vas a necesitar tu boli favorito (también vale tu arsenal de bolis de colores y subrayadores) e imprimir este cuaderno.

Sí, necesitas este cuaderno en papel por dos motivos: el primero porque es un cuaderno de trabajo, aquí no vale el “sí, sí, ya lo haré...”; no, aquí hay que pasar a la acción.



Y el segundo motivo es porque la escritura a mano tiene un efecto poderoso: cuando escribimos nuestros objetivos con nuestro puño y letra conectamos más profundamente con ellos. La conexión cerebro-papel es asombrosa, y así te será más fácil llevar a cabo tu plan.

¿Me acompañas?

1. CÓMO ESTABLECER OBJETIVOS

MIS OBJETIVOS HÁBITO

MIS OBJETIVOS LOGRO



Antes de ponernos a escribir qué queremos conseguir, tenemos que aprender un poco la teoría de cómo establecer un objetivo que sea eficaz.

“Los objetivos mal formulados son objetivos rápidamente olvidados”

MICHAEL HYATT



¿Conoces eso de que los objetivos tienen que ser SMART (que significa inteligente en inglés)?

En el libro *Tu mejor año*, su autor Michael Hyatt revisa las bases de los objetivos smart y les da un toque diferente, los llama objetivos SMARTER (que significa más inteligente en inglés). Te los presento:

1 S M A R T E R

Objetivos SMARTER

Específicos

El foco es poder. Cuanto más específicos sean tus objetivos más claro estará el camino para llegar hasta ellos. No dudes, focaliza.

Medibles

Que puedas medir tus progresos te ayudará a mantenerte motivada al ver todo el camino que ya has recorrido.

Accionables

Piensa bien las palabras que eliges para establecer tus objetivos, utiliza verbos que te inciten a la acción.

Arriesgados

Si nos centramos en proponer objetivos realistas (la R de los SMART), podemos caer en la tentación de quedarnos en nuestra zona de confort. Arriégate y atrévete a mejorar.

Temporales

Tus objetivos deben tener una fecha límite o asignarles cierta frecuencia. Si no, te confiarás en que aún tienes tiempo de sobra y lo dejarás de lado.

Excitantes

Tus objetivos deben ser tuyos y de nadie más. Te tienen que gustar, motivar, ¡te tienes que venir arriba solo de pensar en ellos!

Relevantes

Y, por supuesto, tus objetivos deben estar alineados contigo, con tus motivos, tus valores, tu porqué y tu para qué.

1 DOS TIPOS DE OBJETIVOS

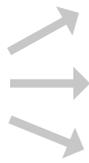
Ya sabes todos los ingredientes de un buen objetivo pero antes de establecerlos también necesitamos distinguir entre dos tipos: Objetivos-Logro y Objetivos-Hábito.

Objetivos LOGRO

Los Objetivo-Logro son los que necesitan una **fecha límite** para ser cumplidos y se pueden dividir en **mini-objetivos** más pequeños y manejables.

OBJETIVO LOGRO

Leer 24 libros
antes del 31 de
diciembre



Mini-objetivos

Leer 12 libros antes del 30 de junio

Leer dos libros cada mes

Leer 20 minutos cada día

Objetivos HÁBITO

Los Objetivo-Hábito son aquellos que, al contrario que los OL, no tienen una fecha límite sino que son acciones que quieres incorporar en tu rutina de manera permanente, que lo quieres convertir en un hábito.

1 DOS TIPOS DE OBJETIVOS

Sea cual sea tu objetivo, si lo piensas y lo formulas como uno de estos dos tipos de hábitos te será más fácil conseguirlo. Por ejemplo, no es lo mismo:

Objetivo-Logro

Ahorrar 1000 euros para las vacaciones de verano

Objetivo-Hábito

Ahorrar 100 euros al mes

Ambos objetivos buscan ahorrar dinero, pero no es lo mismo establecerlo como un hábito que quieres que dure en el largo plazo porque quieres crearte un fondo de emergencias, por ejemplo; que como un logro con fecha límite porque quieres irte de vacaciones a Japón.

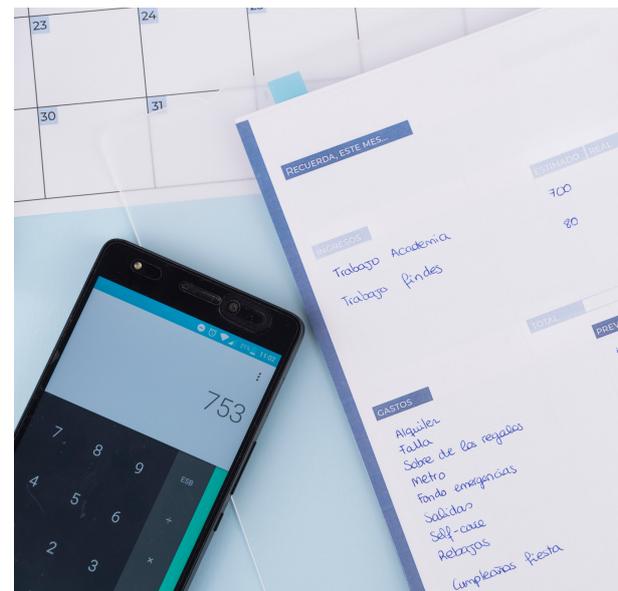
¿Quieres ahorrar para hacer un extra? Objetivo-Logro.

¿Quieres definirte como ahorradora? Objetivo-Hábito.

¿Quieres correr una maratón? Objetivo-Logro

¿Quieres correr todos los días? Objetivo-Hábito

A continuación te explico la fórmula para establecer los OL y los OH:



Objetivo Logro

Objetivo Hábito

Aquí la fórmula:

ACCIÓN	¿QUÉ? ¿CUÁNTO?	¿FECHA LÍMITE?
Leer	24 libros de desarrollo personal y negocios	antes del 31 de diciembre
<i>aquí un verbo que te lleve a la acción</i>	aquí el objetivo específico, relevante e inspirador	aquí la fecha límite que te permita medirlo

Ahora escribe los tuyos:

ACCIÓN	¿QUÉ? ¿CUÁNDO?	¿FECHA LÍMITE?

Aquí la fórmula:

ACCIÓN	¿CUÁNTO?	¿QUÉ?
Practicar	30 minutos	de yoga
<i>aquí un verbo que te lleve a la acción</i>	aquí la unidad de X que quieras medir (minuto, veces, días...)	aquí el objetivo específico, relevante e inspirador

FRECUENCIA	¿CUÁNDO?	¿A PARTIR DE...?	¿DURANTE...?
L X V	después del desayuno	empezando el lunes	tres meses
aquí la frecuencia de la acción	aquí el momento de la acción, el desencadenante y cuánto quieres que dure tu racha		

Ahora escribe los tuyos:

ACCIÓN	¿CUÁNTO?	¿QUÉ?	
FRECUENCIA	¿CUÁNDO?	¿A PARTIR DE...?	¿DURANTE...?
ACCIÓN	¿CUÁNTO?	¿QUÉ?	
FRECUENCIA	¿CUÁNDO?	¿A PARTIR DE...?	¿DURANTE...?

TIP
 Haz el nuevo hábito justo después de un hábito que ya tengas incorporado. Así estarán unidos y será más fácil automatizarlo

2.

TIEMPO DE REVISAR



2

Una vez que conocemos cómo establecer nuestros objetivos y antes de escribirlos, debemos visitar nuestros propósitos de año nuevo.



Encuentra tus resoluciones de principios de año que todas escribimos la mar de motivadas y revísalas.

¿No escribiste resoluciones? Piensa qué intenciones tenías en enero y qué expectativas tuviste sobre los seis primeros meses de este año.

Y vamos, al lío:

¿Qué resolución de año nuevo has conseguido?

¡Genial! Celébralo. Escríbelo.

Esto es clave. Celebra tus victorias, ya sean grandes o pequeñas, tus avances importan y la celebración te aportará una dosis extra de motivación y foco.

2

TIP

Utiliza la técnica "si-entonces".

Si voy a comprar, entonces solo pagaré en efectivo
(Objetivo-Hábito: ahorrar X al mes)

Si voy en metro más de 5 minutos, entonces leeré unas páginas del libro del momento
(Objetivo-Logro: leer 24 libros)

¿Qué resolución estás en camino de conseguir?

¿Crees que puedes conseguirlo tal y como lo planteaste entonces?

¿Sí? Recomprométete con tu objetivo.

Escríbelo aquí (ayúdate con las fórmulas de OL y OH) y léelo en voz alta. Vas por buen camino.

¿Crees que puedes conseguirlo haciendo algunas modificaciones?

Cámbialo, ajusta el objetivo a tu nueva realidad. No lo abandones, solo cambia la forma de conseguirlo.

2

¿Qué resolución de año nuevo no has conseguido?

Elimínalo si ha dejado de estar alineado contigo y con tus valores. Bórralo si ha dejado de ser relevante para ti.

¿Puedes sustituir el objetivo no conseguido por otro diferente que sí esté alineado con tus valores?

Recuerda que se puede llegar al mismo destino por diferentes caminos. Si tienes que cambiar tu hoja de ruta, no dudes en hacerlo.

Ahora que ya has revisado tus resoluciones de año nuevo puedes escribir los objetivos para la segunda mitad de este año.

Recuerda utilizar la fórmula de Objetivo-Logro u Objetivo-Hábito y que cumplan las características SMARTER.

TIP

Escríbelos y déjalos en un lugar que esté a la vista, así los tendrás siempre cerca y no te olvidarás de ellos.

3. DE OBJETIVOS A ACCIONES



3

Ya tienes tus objetivos establecidos, ¡enhorabuena!

Pero aún no hemos acabado, ahora nos toca coger esos objetivos y pasarlos a nuestro calendario. Lo que no está agendado es más fácil que no se cumpla o que se nos olvide.



La emoción del momento en que escribes tus intenciones no dura para siempre.

Así que olvídate de "sí, sí... ya lo haré" y abre tu agenda.

Para tus Objetivos LOGRO

Prueba a dividir el gran objetivo en mini-objetivos-logro y repartirlos a lo largo de los meses

MI OBJETIVO LOGRO ES...

LOS PASOS QUE VOY A DAR SON...

-
-
-
-

3

TIP

Si te abruma pensar todas las cositas que harás para llegar a tu gran objetivo y eso te frena...

No defines todos los mini-logros ahora. Define únicamente los dos primeros pasos y asíganeles una fecha límite a corto plazo (muy importante).

Una vez que hayas superado el primer mini-objetivo, celébralo y elige cuál será el tercer mini-logro. Pasa a la acción con el segundo y cuando acabes fijas el cuarto... ¡Y así sucesivamente!

Recuerda: No tienes que saber todos tus futuros pasos a año vista, solo necesitas conocer cuál va a ser tu siguiente paso. Haz que cada día estés un poco más cerca.

*"Un poco con otro poco
al final es mucho"*

Para tus Objetivos HÁBITO

Ya sabes con qué frecuencia quieres incorporar tu OH, así que ahora necesitas encontrar un momento en tu día para llevarlo a cabo.

No intentes incorporar muchos hábitos a la vez, te saturarás de nueva información y es probable que fracases.

TIP

Si te cuesta encontrar un momento cada día puedes probar esto: despertándote 20 minutos antes cada día (que si lo piensas en frío no es mucho), conseguirás 120 horas para ese objetivo en tan solo un año.

4.

TRACKEA TUS AVANCES



4

Tal y como comentábamos al principio del cuaderno, no se trata de hacer el plan y ya está. Es fundamental que hagas un seguimiento de tus avances para celebrar, revisar, redirigir o incluso eliminar objetivos si fuera necesario.

Para tus Objetivos LOGRO

Los mini-objetivos te sirven para poder hacer un seguimiento de tu OL, que en principio es un objetivo a largo plazo. Y esto te ayuda por dos motivos: para mantenerte motivada y para no perder el foco.

TIP

Una técnica que funciona muy bien junto con el *tracker* de tus Objetivos-Hábito es la de no fallar dos días seguidos. Porque fallar un día no pasa nada, pero fallar dos es el principio de un nuevo hábito

Para tus Objetivos HÁBITO

Para este tipo de objetivos funciona muy bien llevar un *tracker*, es decir, hacer un *tick* cada día (o cada semana, o cada mes según la frecuencia de nuestro OH) que hemos cumplido. Esto te proporcionará un subidón por estar haciéndolo bien.



4 CUÁNDO Y CÓMO HACER REVISIÓN

Revisión DIARIA

Al final de cada día revisa las tareas del día, no tardes más de un par de minutos en hacer esta revisión. Fíjate en tus prioridades para ese día y pregúntate si has hecho algo (por minúsculo que sea) que te acerque a tus objetivos.



Revisión SEMANAL

Esta debe ser una versión ampliada de la revisión diaria, tardarás también un par de minutos y te servirá sobre todo para establecer prioridades para la siguiente semana.

Revisión MENSUAL

El final del mes es un buen momento para revisar tu *tracker* de Objetivos-Hábito y las fechas límites de tus mini-objetivos hábitos. Si no estás avanzando en la dirección que te gustaría, haz los cambios necesarios.

4 CUÁNDO Y CÓMO HACER REVISIÓN

Revisión SEMESTRAL

Cada seis meses podemos hacer una revisión más general, más a largo plazo (¿recuerdas el apartado 2 de este cuaderno?). Esta revisión puede ocuparte un par de horas, es necesario reflexionar sobre nuestros avances, qué nos ha frenado y qué podemos mejorar. Sin auto-crítica no hay progreso.

Revisión ANUAL

Y por último, una vez al año está bien que le dediquemos todo un día a reflexionar: ¿qué he conseguido este año? ¿dónde quiero estar el año que viene?

TIP

Elige una palabra o frase que te motive y que te sirva de guía durante todo el año.

Escríbela y pónitela de manera que esté visible durante tus rituales de planificación

Mi frase para 2019 es

Sigue nadando 

5. PASA A LA ACCIÓN



Ya tienes tu plan, ahora llega la parte más difícil: ponerlo en práctica.

La planificación es clave, es un elemento esencial porque nos ayuda a crear nuestra hoja de ruta, a saber hacia dónde vamos, cómo, por qué, para qué. Pero la planificación es solo la mitad del trabajo, la otra mitad es pasar a la acción.

HAZ.

ACTÚA.

ATRÉVETE.

AHORA.

Crenpet