

# 2011

## Desplegando tus alas...



***Cuaderno de trabajo***

Para comenzar hoy... y disfrutarlo todo el año ...

*Realizado por Luisa Cordeiro*

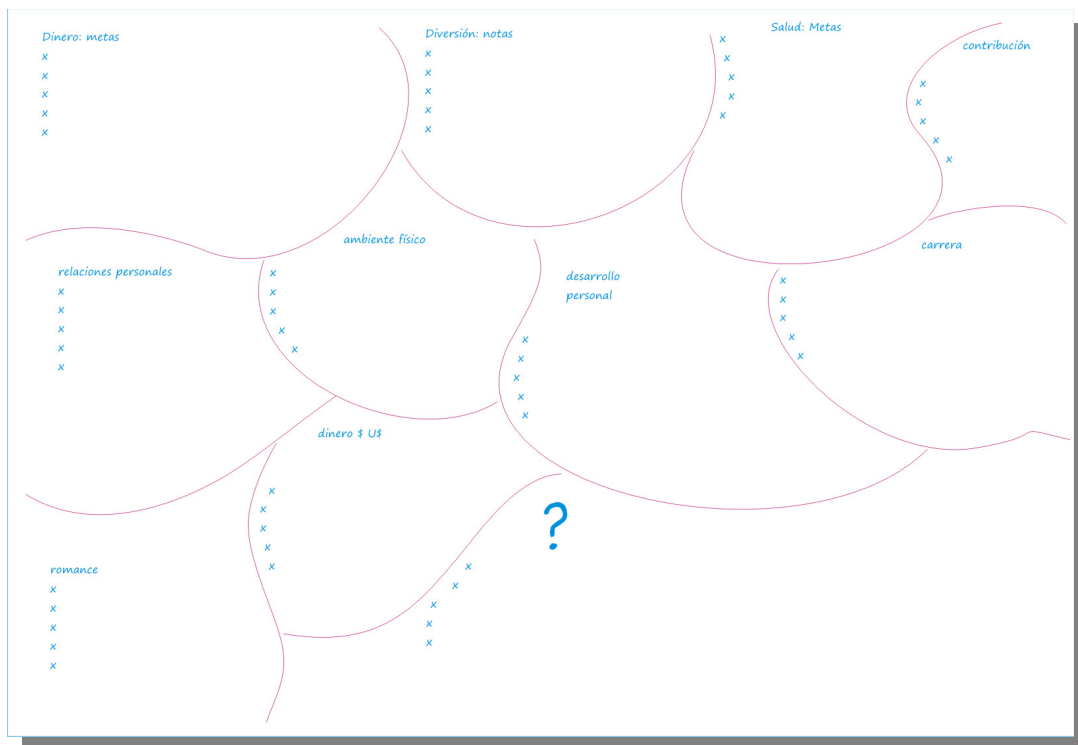
## Piensa tu vuelo...

Un año finaliza. Un año comienza. Un año que puede ser el inicio de un gran despegue...

Hoy te invito a jugar... como cuando eras niño... Como cuando te encontrabas con tus amigos, y a sus propuestas le sumabas las tuyas. Hoy te invito a soñar... aquello que te gustaría conseguir el próximo año... Año 2011...

Hoy, te invito que dejes volar tu imaginación y que en una hoja dibujes, como en el ejemplo que figura abajo, las metas que deseas alcanzar...

Dibuja las áreas y las metas asignándoles diversas formas como muestra el ejemplo, éstas pueden ser realizar un viaje, planificarlo, cambiar el auto, comenzar una carrera, casarte, estar en pareja, en fin tantas situaciones como te imaginas y deseas.



Si bien puedes notar que tienes áreas sugeridas también tienes una zona indicada con un signo de interrogación, en el que puede registrar esa meta deseada, esa meta que sí o sí, quieres trabajar en el 2011.

Una vez asignada la zona y las metas, observa la relación que existe entre las mismas y chequea si el espacio que cada área que ocupa es congruente con la intensidad de tu deseo de conseguirla.

Es decir, si tienes como meta como dejar de fumar y darte la oportunidad de respirar mayor cantidad de aire puro que lo que logras en la actualidad, por ejemplo, ¿le has asignado un espacio importante a la zona correspondiente a salud? Observa la congruencia que existe entre tu deseo, la intensidad del mismo y la representación que has hecho de él.

Una vez realizado el dibujo, rescata, ¿A qué área le has dado mayor importancia? ¿Al área laboral? ¿Al área familiar? ¿Al área financiera? ¿Recordaste incorporar el tiempo ocio y diversión? ¿Qué lugar le diste al disfrute en tus propósitos de vida? ¿Estás satisfecho con tu puzle? ¿Harías algún cambio? Si esto fuera así, ¿Cuál?



Tomar conciencia de aquello que deseamos y darle un lugar en nuestra vida, es el primer paso que necesitamos dar cuando estamos orientados a conseguir resultados. Una vez más, observa atentamente tu y nota, especialmente, si las áreas que mayor espacio ocupan en él coinciden con aquellas metas y objetivos que priorizas para tu vida.

Recuerda: “Donde está tu atención, va tu energía” “Consigues aquello en lo que te enfocas”

### Estableciendo la dirección

Todo proyecto o propósito comienza con una idea, o un fin en nuestra mente. Tomar conciencia de ello, es proyectarnos en el futuro. ¿Para qué queremos lograr esa meta? La respuesta nos ayudará a generar una determinada dirección en nuestras acciones. Y estar conscientes de ello es ofrecer a nosotros mismos, las mayores oportunidades en el camino de la realización.

Deseo, Acción y Satisfacción son los pilares del recorrido deseado y esperado, que necesitamos transitar cuando nos planteamos metas, pues una meta sin acción es como un coche sin motor

#### Pasos para diseñar tus metas

1. Registrar lo que quieres lograr
2. Plantear metas desafiantes a la vez que realistas
3. Establecer metas que dependan exclusivamente de ti, y atender a aquello que está a tu alcance.
4. Evaluar cuales son los recursos necesarios para conseguirlas. Si no lo estuvieran, ¿Cómo podrías conseguirlos?
5. Elaborar un plan de acción
6. Accionar
7. Establecer parámetros para evaluar periódicamente los progresos realizados

**Analiza tu plan de vuelo...**

Registra respecto de la meta propuesta:

Aquello que deseas eliminar:

.....

Aquello que deseas evitar:

.....

Aquello que tienes y deseas conservar:

.....

Aquello que no tienes y deseas alcanzar:

.....

Una vez analizado el Plan de Vuelo, registra cuales son los pasos que darás para alcanzar tu destino:

**Destino o Meta**

.....

¿Cuáles son las acciones que implementarás y en qué orden lo harás?

.....

¿Qué personas te pueden ayudar a conseguir la?

.....

¿Qué habilidades necesitas para lograrlas?

.....

¿Qué te dices internamente ante la meta propuesta? ¿Son pensamientos o creencias que te ayudan a llegar a destino?

.....

¿Qué podría detenerte?

.....

¿Qué recursos necesitas?

.....

¿Cuál es el tiempo que has previsto para su logro?

.....

¿Cuáles son los indicadores con que el que chequearas el progreso de sus metas?

.....

¿Por qué es valioso que logres esta meta?

.....

¿Para qué es valioso que logres esta meta?

.....

Registra todo aquello que consideres te ayudará en este proceso

.....

.....

.....

Repite este plan de vuelo con todas aquellas metas que te propongas alcanzar.

Y recuerda, si deseas ampliar el tema o realizar alguna consulta puedes escribirme a [cursos@luisacordeiro.com.ar](mailto:cursos@luisacordeiro.com.ar)

¡Que todo el coraje y la fuerza te acompañen en tu camino de crecimiento!

Afectuosamente,  
Luisa Cordeiro