

Guía para definir tus metas y objetivos de vida

Cortesía de Perspectivas.co

Todos te dicen que debes tener claros tus metas y objetivos, pero **¿por dónde empiezas?**

Esta guía está basado en mi sistema para clarificar mis objetivos. Pensé que tal vez les sería útil a otras personas, espero así sea.

Para leer más sobre ideas alternativas, viajes y libros, anda a Perspectivas.co.

Buena suerte con tus objetivos, Helen.

Instrucciones:

1. Descarga este documento, imprímelo o copia el concepto en una hoja de papel aparte
2. Contesta las preguntas honestamente

¿Qué me motiva?

La mayoría de la gente dice que sus motivaciones son sus hijos, su familia, tener un gran trabajo, una casa, etc. Si eso es lo que te motiva, genial. Sin embargo responde a estas dos preguntas pensando en ti mismo. Sólo en lo que te motiva a ti.

#1 ¿Qué provecho le quiero sacar a la vida?

Piensa en cómo se vería tu día o tu semana ideal, o como te ves en el futuro. ¿Qué clase de trabajo te ves haciendo? ¿Con quién o quiénes te gustaría compartir tu tiempo? ¿Qué clase de actividades harías? ¿Dónde vivirías o estarías?

#2 ¿Qué puedo ofrecerle al mundo que nadie más puede hacerlo?

Muchas personas creen que no tienen nada que ofrecer. Pero aquí puedes pensar en lo que te hace sentir orgulloso/a. Por ejemplo, ¿Qué experiencia laboral tienes que otros no tienen? ¿Qué habilidad tienes que no todo el mundo tiene? ¿Hablas otro idioma? ¿Cocinas el mejor bistec encebollado del mundo? ¿Eres súper amable con la gente? ¿Haces reír a las personas?

Objetivos de vida

Ya que tienes una idea de lo que te inspira en la vida y de lo que tienes para ofrecerle al mundo, es hora de pensar en objetivos que estén alineados a esas motivaciones.

La tabla de abajo está separada en **objetivos de vida** y **objetivos de este año**.

Los **objetivos de vida** son tus objetivos más grandes y filosóficos. Pueden ser **lo que quieres ser**. Los **objetivos de este año** son **las cosas concretas que vas a hacer** este año para acercarte más a tus objetivos de vida. Mi ejemplo:

Objetivos	Objetivos de vida	Objetivos del 2019
Salud corporal	Llegar a los 50 años sintiéndome activa y saludable	Montar bicicleta 3 veces a la semana Ir al doctor a hacerme un chequeo general Comer menos carnes rojas y más vegetales

Yo también tengo una lista objetivos a 5 años, pero aconsejo empezar por lo que se puede hacer ahora, y visitar la lista cada año. **Utiliza la tabla de abajo para llenar tus objetivos basados en categorías y agrega las que creas que faltan.**

Mis objetivos de vida

Objetivos	Objetivos de vida (abstracto)	Objetivos del 2019 (concretos)
Personales Ex: Ser independiente, ser feliz		
Económicos Ex: tener una casa, tener una empresa		
Familiares Ex: dedicar tiempo a tus padres, tener hijos		
Sociales Ex: pasar más tiempo con amigos, tener un mentor		
Salud corporal y mental Ex: perder peso, no sentir estrés		
Educativos e intelectuales Ex: aprender inglés, graduarte		