



¿Por qué no alcanzamos nuestras metas?

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio

La revista empresarial reconocida por publicar su famosa lista de millonarios a nivel mundial, muestra anualmente una serie de recomendaciones para cumplir nuestros propósitos. Al igual que sus textos, contiene una gran variedad de artículos o reseñas sobre la importancia de fijarse metas y cómo alcanzarlas para crecer personalmente y profesionalmente. Pero, ¿cuáles son las principales razones por las que no cumplimos nuestros objetivos?

El último tercio del año está comenzando, por lo que es un buen momento para realizar un análisis de los propósitos de año nuevo, ¿cuáles vamos a completar?, ¿cuáles serán postergados para el 2017?

En sus estudios, Amy Morin, psicoterapeuta y coach de negocios, expone que un gran número de clientes inician sus metas muy inspirados y con la iniciativa de cambiar sus vidas (ya sea en el ámbito financiero, salud, relaciones, etc.); sin embargo, al pasar los meses, la mayoría de los pacientes la pierden.♥

Obstáculos más comunes que impiden hacer realidad los cambios positivos



ESPERAR A ESTAR LISTOS

Este pensamiento es solo una limitante para comenzar, por ejemplo, si vamos a iniciar un negocio es recomendable saber sobre nuestro mercado, competencia o estrategias de ventas con anticipación. Los nervios o miedo a fracasar son cosas que no podemos esperar a que desaparezcan, tal como dice el escritor Alemán Johann Wolfgang: "si esperas a estar listo, vas a esperar el resto de tu vida".



DECIR QUE NUESTRA META SERÁ CUMPLIDA "ALGÚN DÍA"

Morin expone que 'algún día' no existe en el calendario, por lo que será muy complicado cumplir nuestros objetivos de esta manera. Una solución es crear una línea de tiempo que permita visualizar las acciones que vamos a tomar y cuándo serán aplicadas.



ABANDONAR ANTES DE VER LOS RESULTADOS

"Fácil es decir, lo difícil es hacer". Es sencillo crear nuestra lista de objetivos por cumplir, no obstante, cuando las estamos llevando a cabo sin ver resultados a corto plazo, podemos desalentarnos y querer tirar la toalla.



VISUALIZAR LOS ERRORES COMO FRACASOS

Tener presente que el camino al éxito no va en línea recta nos ayudará a reconocer que si no salen las cosas como esperábamos, solamente debemos intentar de otra manera.



OBJETIVOS IRREALES

Es menos probable ver nuestros errores como fracasos si las metas son tangibles, no queremos hacer un plan de ahorro que rebase nuestros ingresos o tener un cambio radical en la salud en pocos días. Establecer propósitos a corto plazo y reconocer nuestro progreso es la clave.

Cada día es diferente, por lo que algunos serán más complicados que otros. Lo importante (además de incitativa y motivación), es tener un plan para hacer frente a esos momentos difíciles. La satisfacción de cumplir tus sueños hará que el camino haya valido la pena.