



Como Crear Éxito Sostenible en 6 Pasos



www.carmitaprieto.com

COACH-CONSULTORA DE ÉXITO SOSTENIBLE
— PARA ORGANIZACIONES E INDIVIDUOS —



Como Crear Éxito Sostenible en 6 Pasos

¿Te preguntas que hacer para crear éxito sostenible? ¿Te pasa que defines tus metas, haces un plan para lograrlas, comienzas a tomar acción para alcanzarlas, pero al cabo de unos días o semanas, disminuye tu entusiasmo, pierdes motivación y hasta te preguntas si esas metas son realmente importantes para ti...?

Pues no eres solo tú, a mí y a muchos nos ha pasado.

Es un proceso de: *motivación* → *acción* → *desgano* → *abandono*; que repites esas o con otras metas.

¿Te gustaría cambiar ese ciclo y crear una línea continua de logros?

Porque Pasa Esto

Esto pasa porque, al enfocarte sólo en lograr las metas, te desconectas de:

- Tu visión de largo plazo.
- La razón de fondo por la que quieres lograr la meta.
- Como quieres sentirte cada día.

¿Porqué son importantes estos 3 aspectos?

Son importantes ya que:

- Tu Visión de largo plazo es la brújula que te indica el Norte, hacia donde te diriges.
- La razón de fondo es el impulso real detrás de tu deseo y tu visión.
- Tus emociones y sentimientos son el faro que te indica si vas en la dirección correcta.

Tener una visión a largo plazo clara, conectar con lo que te mueve desde adentro y con cómo te quieres sentir, te da sentido de propósito y dirección, te ayuda a seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles y te permite tomar acciones intencionales para crear éxito sostenible, en vez de éxitos puntuales, seguidos de falta de motivación y dirección.

Como Crear Éxito Sostenible

Te propongo **6 pasos para reconectar contigo y crear éxito sostenible.**

1. Define tu Visión

Pablo Picasso dijo: *“Todo lo que puedas imaginar es real”*, para mi esa es la magia de definir una Visión.

Todo se crea 2 veces, primero en la mente del creador y luego en la realidad a través de sus acciones.

Definir tu Visión, es crear en tu mente lo que quieres alcanzar; es ver claramente el resultado que deseas en el futuro, en tu vida, carrera o negocio.



¿Si pudieras crear la vida que quieres, como sería esa vida?

Para comenzar a crear tu Visión, toma unos minutos, respira profundo, relájate, deja a tu imaginación viajar al futuro sin limitaciones e imagina que estás viviendo la vida que siempre has querido vivir.

Regodéate en los detalles (donde estás, que haces, con quien estás, que ves, que aromas percibes, que te dices a ti mismo, que te dicen los demás, como te sientes, que has logrado, etc.).

En el espacio debajo, describe esa vida que ya creaste en tu mente, incluye tanto detalle como puedas.

2. Crea una Conexión Emocional

Dice Brett Hoebel que *“Si no tienes una conexión emocional con el motivo por el que estás tratando de lograr tus metas, es probable que no las alcances o incluso dejes de intentarlo”*.

Y es que la Conexión Emocional es la fuente de motivación y entusiasmo que te empuja a tomar acción, aún cuando no tienes ganas de hacerlo.

Para crear esa Conexión Emocional, lee la Visión de la vida que quieres y responde las preguntas.

¿Como te sientes viviendo la vida que quieres vivir?

¿Que es lo más importante que te proporciona esa vida?

¿Como quieres sentirte cada día

3. Crea tu Hoja de Ruta

Alan Lakein dice que *“Planificar es traer el futuro al presente, para poder hacer algo al respecto ahora”*, una Hoja de Ruta es clave para conectar con tu Visión en el presente, planificar como llegarás desde donde estás a donde quieres llegar y tomar acción con intención.



Para ello, es importante definir las etapas en las que harás tu recorrido y lo mejor es pensar a largo, mediano y corto plazo. Estas etapas, al igual que tu Visión, las puedes revisar y actualizar cuando sea necesario.

El largo plazo

Visualiza tu recorrido hacia tu Visión y define donde quieres estar en 5 años.

¿Qué objetivos quieres alcanzar en los próximos 5 años?

El mediano plazo

¿Qué quieres lograr en los próximos 2 años?

El corto plazo

Considerando tu Visión y tus objetivos en el mediano plazo.

¿Qué quieres conseguir en los próximos 12 meses?

Planifica la acción

Planificar como lograr tus objetivos y metas para un año, puede ser engañoso. Pensar que cuentas con 12 meses o 365 días para lograrlos, favorece que postergues tus acciones y tengas decepciones al final del año.

Por eso te propongo usar el modelo propuesto por Brian Moran en su libro [The 12-Week Year y planificar un año de 12 semanas](#).

Un período más corto para tomar acción crea un sentido de urgencia y hace que cada día y cada acción cuenten.

Para comenzar, conecta con la Visión de lo que quieres lograr en un año y con como lograrlo te hará sentir. Esta es la base para comenzar a definir tus metas y objetivos para las próximas 12 semanas.

¿Cuáles son las 3 metas más importantes que quieres lograr en las próximas 12 semanas?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

¿Porqué son importantes estas metas para ti? ¿Cómo te sentirás al lograrlas? ¿Cómo celebrarás cuando las logres?



4. Toma Acción con Intención

Ahora es hora de definir las acciones que te llevarán a tus metas de 12 semanas. Según Robert Collier, *“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos cada día”*, en otras palabras, para hacer realidad tu Visión, cada día haz de tomar acción con intención. Acciones que te hagan sentir como quieres y te acerquen a tus metas y a tu Visión.

La visión de lo que quieres lograr en 12 semanas, es la base para decidir lo que harás cada semana para hacerlo realidad y para definir tus acciones diarias.

Plan de acción

¿Qué acciones tomarás en las próximas 12 semanas?

Meta 1: _____

Acciones	En la semana

Meta 2: _____

Acciones	En la semana

Meta 3: _____

Acciones	En la semana



Acción intencional cada día

Cada mañana revisa los logros del día anterior, identifica 2 o 3 acciones que tomarás ese día, para sentirte como deseas y acercarte a los logros que quieres tener esa semana y e inclúyelas en tu agenda del día con la hora en que las realizarás.

5. Mide tu Desempeño

Es bien sabido que, como dice Peter Drucker, *“lo que no se mide, no se puede mejorar”*. La mejor forma de mejorar tu desempeño es sabiendo que funcionó y que no. Por ello, es importante que, para tus metas, definas Indicadores de Avance y de Resultado y los uses al menos semanalmente, para evaluar tu desempeño.

Así identificarás acciones has estado evitando y el por qué; que funcionó y que no; y sobretodo, te darás cuenta de cuánto has logrado en la semana.

A veces, aunque estás ocupado cada día de la semana, sientes que no has logrado nada, los indicadores de desempeño te ayudan a ver claramente los resultados e identificar que puedes mejorar.

¿Qué indicadores de avance y resultado usarás?

Meta	Indicadores de avance	Indicadores de resultado

6. Celebra tus Logros

Yo concuerdo con Oprah Winfrey en que *“Cuanto mas elogias y celebras tu vida, más hay en tu vida para celebrar”*.

Cada acción que tomas, pequeña o grande, te acerca a tu Visión. Cuando Celebras tus logros, tu motivación y entusiasmo aumentan, lo que te ayuda a seguir tomando acción.

Para celebrar no necesitas algo complicado y costoso, lo importante es que te des permiso para celebrar y te felicites por tus logros. Una caminata por el parque, un café en tu lugar favorito, un helado, una siesta de media hora, son todas formas sencillas de celebrar tus triunfos.



¿Cómo celebrarás el alcanzar tus metas?

Meta	Celebración

¿Cómo celebrarás tus logros semanales? ¿Celebrarás al final de la semana o lo harás diariamente? ¿Te premiarás por alguna acción en especial?

Tu creas tu vida y tus experiencias. Tienes el poder de crear la vida que quieres vivir. Eres el CEO, Director y Gerente General de tu vida, siempre puedes decidir que hacer para crear el éxito sostenible que deseas.

Seguir Creando Éxito Sostenible

Al final de las 12 semanas, evalúa tu avance y resultados, y repite los 6 pasos. Comenzarás revisando tu visión y conectando emocionalmente con ella, para luego actualizar tu hoja de ruta, crear un plan para las siguientes 12 semanas, actualizar tus indicadores de desempeño y como celebrarás tus logros.

Repitiendo estos pasos, estás implementando un proceso que con cada acción te acerca a la vida que quieres y mereces vivir.

Si necesitas ayuda, no dudes en reservar un espacio tomarnos un café virtual y conversar, te dejo el enlace aquí para tu [Cafecito Virtual](#).