HERRAMIENTA: DE LA MOTIVACIÓN AL PLAN DE ACCIÓN

CAFE
Carlos A. Fernández E.

STEPHAN KAISER

Una fórmula altamente efectiva para integrar en tu vida diaria los **5 MM (Motores Motivacionales)** es trazar un plan para conseguir tus metas. Este plan debe incluir las “4C” que describiremos a continuación:

Claridad: ¿Qué quiero alcanzar? Tu meta debe ser medible (en términos cuantitativos, por ejemplo, quiero ganar $1.000 más) y tener una fecha límite. Ármate de 20 segundos de valor para plantearte una meta grande que incluso te dé un poco de miedo alcanzar. Escribe también: ¿por qué la quieres lograr? Y haz una lluvia de ideas sobre todos tus motivos para mantener viva tu motivación.

Consistencia: Ahora escribe: ¿cómo vas a alcanzar tu meta? ¿Cuál es tu plan de acción? Anota todas las acciones posibles para alcanzar el objetivo. ¿Qué influencias debes buscar para lograrlo? Por ejemplo, si quieres hacer inversiones financieras, una de tus influencias puede ser que veas videos en YouTube que hablen de transacciones financieras, criptomonedas, cómo diversificar tu portafolio o cómo emprender. Si tu meta es tener mayores habilidades sociales considerando **NTE**, entonces decide buscar audiolibros sobre inteligencia emocional y relaciones humanas.

Compañía: Escribe ¿con quién cuentas para alcanzar tu sueño? Menciona las personas claves (regla del 33%). Es decir, puedes buscar mentores, pares o, incluso, personas que tú puedes ayudar a alcanzar una meta similar (a fin de motivarse mutuamente).

Celebración: Por último, señala ¿cómo vas a celebrar una vez alcanzada la meta? Recuerda que los logros, ¡hay que festejarlos!

Seguramente van a surgir adversidades en el camino a alcanzar tu meta. Recuerda que este no es un libro en el cual te vamos a decir que todo será perfecto. Se trata de entender que la adversidad no te define. Lo que te define es cómo reaccionas ante esos obstáculos. Lo bueno es que ya tendrás este plan de acción definido por motivarte a superarlos.