

# A GRITO DE CALLE



**Ejercicio: Formulación  
de un objetivo**



**NAUZET  
CONCEPCION**



La diferencia entre dónde estamos y dónde nos gustaría estar normalmente lo llamamos problema.

Podemos ignorar, culpar o proyectar el problema a otros, y el problema persistirá. O podemos caminar en dirección de una solución proactiva y autoresponsable estableciendo objetivos que nos faciliten llegar al Estado Deseado.

1. Identifica el enunciado de tu objetivo en positivo.

¿Qué es lo que quieres realmente? (Asegúrate de que eso es lo que realmente quieres, enfócate en la solución en lugar del problema)

2. Enfócate solo en lo que sí tienes capacidad de gestión. ¿Qué parte de ese objetivo SÍ depende de ti?

3. Revisa el Metaobjetivo: ¿Para qué lo quieres realmente? ¿Forma parte de algo que es más importante para ti? ¿Qué beneficio te aportaría?

4. Divide en Subobjetivos: ¿Cómo lo conseguirás? ¿Puedes subdividir el objetivo en objetivos más pequeños? ¿Cuáles son los pasos clave? ¿Te motiva? ¿Puedes marcar plazos concretos?



5. Identifica tus Limitaciones: ¿Qué te impide lograr el objetivo deseado AHORA?  
¿Cuáles son tus creencias limitantes al respecto?

Evalúa de 0 a 10 tu grado de confianza respecto conseguir tu objetivo:

- a) El resultado es deseable y vale la pena
- b) Es posible para mi alcanzar ese objetivo
- c) Tengo las capacidades necesarias para alcanzar ese objetivo
- d) Conseguirlo afectará de forma positiva a todas las partes
- e) Me merezco alcanzar ese objetivo

6. Aprovecha tus Recursos: ¿De qué recursos dispones YA para lograr tu objetivo?  
¿Qué recursos necesitas para lograr tu objetivo? ¿De qué otros recursos podrías disponer? ¿Qué te impulsa?

7. Verifica la Ecología

¿Qué es lo mejor que puede pasar si consigues tu objetivo?

¿Qué es lo mejor que puede pasar si NO consigues tu objetivo?

¿Qué es lo peor que puede pasar si consigues tu objetivo?

¿Qué es lo peor que puede pasar si NO consigues tu objetivo?



8. Visualiza con un Puente al Futuro. Sitúate de forma imaginaria en este momento en el que consigues tu objetivo. ¿Cómo será ese momento? ¿Qué verás? ¿Dónde estarás? ¿Con quién? ¿Qué escucharás? ¿Qué te dirás a ti mismo/a? ¿Qué sentirás internamente? ¿Cómo habrá cambiado tu vida?  
Situado de forma imaginaria en este momento futuro y visualiza tu plan de acción.

Después de estas preguntas el paso más importante es ACTUAR. Toda jornada comienza con el primer paso.

Recuerda que no existe el fracaso, es información que me permite aprender. Si quieres conseguir algo diferente, empieza por hacer algo diferente.

“BUEN VIAJE”

PD: Si necesitas ayuda, ya sabes donde encontrarme. ↓



@nau.concepcion