

J O S É R A C O W S K I

P L A N D E M E T A S 2 0 2 4

SESIONES

- 1 **SOBRE EL AUTOR**
- 2 **LOS 4 SECRETOS DE DEFINICIÓN DE METAS**
- 3 **PARA REFLEXIONAR**
- 4 **PLAN DE METAS**
- 5 **DOBLE CLICK: METAS A 10 AÑOS, 3 AÑOS Y 1 AÑO**
- 6 **CONTACTO**

SOBRE EL AUTOR

¡Hola! Soy José Racowski, tu aliado en el camino hacia un 2024 lleno de éxitos. Con más de dos décadas de experiencia internacional, he liderado con pasión y estrategia en el dinámico mundo de Customer Experience, Product Management y Business Development.

Mi carrera comenzó tras graduarme de EAESP-FGV, y desde entonces, he estado en la primera línea de la innovación y la transformación empresarial. En LATAM Airlines, enfrenté el desafío de integrar equipos post-fusión, y en Tigabytes, me sumergí en el fascinante mundo de la tecnología como socio de Google, siempre enfocado en la excelencia en Customer Success y Service Delivery.

Actualmente, como COO de QServus, dirijo operaciones con un ojo puesto en la eficiencia y la innovación.

Pero mi verdadera pasión es el desarrollo de líderes como tú. He descubierto que la mentoría es la extensión natural de mi amor por las personas y mi habilidad para construir relaciones duraderas.

Creo en la simplicidad y en la autenticidad como pilares para solucionar problemas y establecer planes claros y concretos. Como mentor, me dedico a guiar a líderes corporativos a nuevos horizontes de éxito, con soluciones precisas y un enfoque práctico.

Te invito a descubrir cómo mi metodología exclusiva puede ayudarte a definir y alcanzar tus metas en 2024. Juntos, transformaremos retos en oportunidades y llevaremos tus habilidades al próximo nivel. Estoy aquí para apoyarte a cada paso, hacia cada logro, en tu horizonte de éxito.

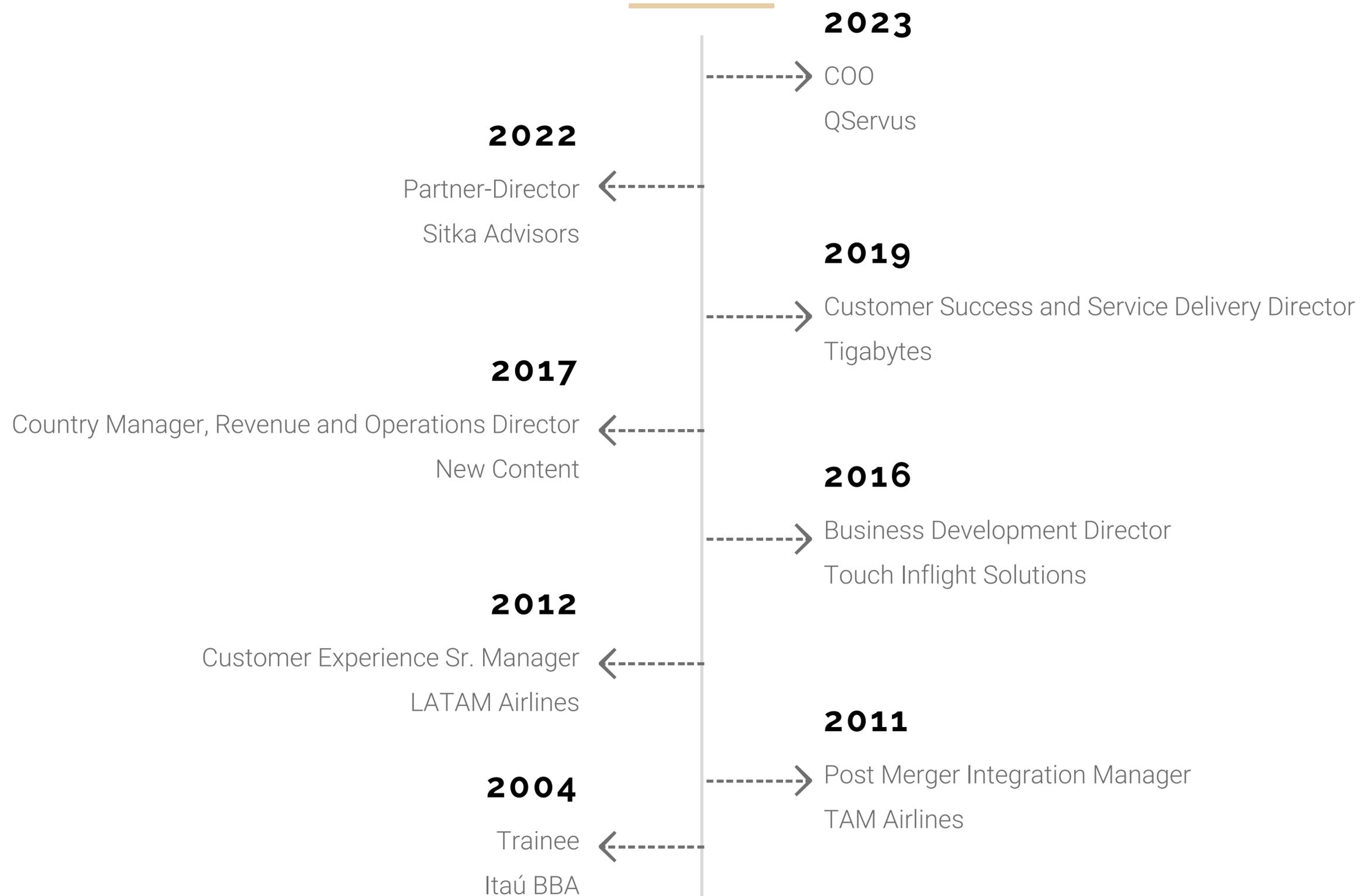


—

“Como líder y mentor,
mi propósito es
transformar a las
personas, la cultura y
los equipos, para que
juntos podamos
generar crecimiento y
realización.”



MI EXPERIENCIA



LOS 4 SECRETOS

1

PENSAR EN EL LARGO PLAZO

Hay metas que demandan más de 1 año de trabajo.

3

TU PORQUÉ

¿Por qué cada atributo es importante para ti?

2

PENSAR DE MANERA HOLÍSTICA

Ir más allá de la carrera, salud o plata. Pensar cómo cada atributo está relacionado entre si.

4

REVISITAR

Dejar de pensar en las metas 1 vez al año. Revisar este documento mensualmente para recordar el "reason why"..

CATEGORÍAS PARA REFLEXIONAR

CATEGORÍA PREGUNTAS PARA INSPIRARTE

Salud y acondicionamiento físico ¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas que te gustan?
 ¿Cómo calificarías tu dieta y hábitos nutricionales?
 ¿Te sientes energizado(a) y vital en tu día a día?

Intelecto / creatividad / autoexpresión ¿Con qué frecuencia te involucras en actividades que estimulan tu creatividad o intelecto?
 ¿Sientes que tienes suficientes oportunidades para expresarte libremente?
 ¿Cómo valorarías tu crecimiento intelectual en el último año?

Vida emocional / Salud mental ¿Cómo manejas el estrés y las emociones negativas?
 ¿Te sientes generalmente feliz y satisfecho(a) con tu vida?
 ¿Buscas activamente maneras de mejorar tu bienestar emocional?

Carácter ¿Te consideras una persona con principios y valores sólidos?
 ¿Qué tan a menudo actúas de manera coherente con tus valores?
 ¿Cómo evaluarías tu habilidad para enfrentar desafíos éticos?

Vida espiritual / religiosa ¿Cuánta importancia tiene la espiritualidad o la búsqueda de propósito en tu vida?
 ¿Dedicas tiempo regularmente a la reflexión espiritual o a la meditación?
 ¿Te sientes en paz y conectada con algo más grande que tú?

Relación amorosa ¿Cómo describirías la calidad de tu relación de pareja?
 ¿Sientes que hay una buena comunicación y apoyo mutuo?
 ¿Te sientes satisfecho(a) y feliz en tu vida amorosa?

CATEGORÍAS PARA REFLEXIONAR

CATEGORÍA PREGUNTAS PARA INSPIRARTE

Maternidad/Paternidad	<p>¿Cómo calificarías tu relación con tus hijos?</p> <p>¿Crees que estás equilibrando bien tus responsabilidades como madre/padre con otras áreas de tu vida?</p> <p>¿Te sientes confiado(a) en tus habilidades de crianza?</p>
Vida social	<p>¿Estás satisfecho(a) con tu círculo social y las actividades que realizas con familia, amigos, conocidos y compañeros de trabajo?</p>
Finanzas	<p>¿Te sientes seguro(a) con tu situación financiera actual?</p> <p>¿Cómo calificarías tu habilidad para manejar y planificar tus finanzas?</p> <p>¿Tienes claridad sobre tus objetivos financieros a corto y largo plazo?</p>
Carrera	<p>¿Qué tan satisfecho(a) estás con tu desarrollo profesional actual?</p> <p>¿Sientes que tu trabajo te desafía y te permite crecer?</p> <p>¿Tienes un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal?</p>
Amigos	<p>¿Cómo describirías la calidad de tus amistades?</p> <p>¿Cuánto tiempo y esfuerzo dedicas a cultivar amistades significativas?</p> <p>¿Tus amigos te apoyan y te motivan a ser tu mejor versión?</p> <p>¿Te sientes conectado(a) y apoyado(a) por tus amigos?</p> <p>¿Qué tanto valor agregan tus amigos a tu vida?</p>
Calidad de vida	<p>¿Cómo calificarías tu nivel general de satisfacción con tu vida?</p> <p>¿Crees que tienes un buen equilibrio entre las diferentes áreas de tu vida?</p> <p>¿Hay aspectos de tu vida que te gustaría mejorar significativamente?</p>

OTROS TEMAS PARA REFLEXIONAR

- Más importante que la iniciativa, es la “acabativa”: la ejecución es clave. Este documento es un punto de partida, pero no servirá para nada si no estás dispuesto(a) a partir.
- Considera empezar hábitos, en vez de solamente metas. Mejor que perder 10kg es firmar un compromiso de ir 3x a la semana al gimnasio y comer mejor. Los 10kg llegarán naturalmente y, más importante, se van a sostener.
- Considera la regla de oro de Warren Buffet: escribe tus 25 objetivos. Enumera de 1 a 25 por orden de importancia. Enfócate en los 5 primeros y olvida completamente los otros 20.
- Además de definir metas, define los sacrificios que estás dispuesto(a). Puede ser tiempo con la familia, tiempo viendo Netflix, plata para invertir en ads... pero incluye tus sacrificios. Piensa que son una inversión.
- Piensa en metas SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-Bound)
- Piensa en tus “anti-metas”. Cosas que son inaceptables para ti. Por ejemplo: ser empleado, trabajar full time, vender productos de otras personas, reuniones gratis.
- No escucha a personas que no alcanzaron lo que estás buscando. Sus consejos serán inútiles.
- Elige a alguien de confianza para compartir tus metas. Cuéntale tus metas (no compartas este archivo). Al final, la persona tiene que contestarte: “Tú lo puedes. Yo confío en ti.” El impacto para tu subconsciente será impresionante.

PLAN DE METAS

Valores	Mi visión y misión	Empezar, abandonar, seguir	Plan de 90 días
<ul style="list-style-type: none"> • Completar 	<ul style="list-style-type: none"> • Visión: Completar • Misión: Completar • Mi Marca: Completar 	<ul style="list-style-type: none"> • Empezar: Completar • Abandonar: Completar • Seguir: Completar 	<p>Iniciativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qué voy a iniciar en los próximos 90 días: hábitos, rutinas
Metas de 10 años	Metas de 3 años	Metas de 1 año	Anti-metas
Completar	Completar	Completar	<ul style="list-style-type: none"> • Completar

METAS DE 10 AÑOS

- Completar

METAS DE 3 AÑOS

- Completar

METAS DE 1 AÑO

- Completar.

¿Te gustaría contar con el apoyo de un mentor?

¡Trabajemos juntos!

CONTACTO



[@jose_racowski](#)



[linkedin.com/in/jose-racowski](https://www.linkedin.com/in/jose-racowski)



jose@racowski.com



+1 (786) 245 5275



racowski.com