



## Metas

Cómo lograr todo lo que desea, más rápido de lo que jamás imaginó

por Brian Tracy

### RESUMEN EJECUTIVO

Basado en más de 20 años de experiencia e investigaciones, este libro presenta una simple, poderosa y eficiente metodología para establecerse metas, que ha sido utilizado por más de 1.000 personas para alcanzar sus aspiraciones en la vida.

Usted conocerá los elementos claves del establecimiento de metas, así como los pasos necesarios para proponérselas y cumplirlas.

Tracy enseña cómo reforzar la propia autoestima y la confianza, cómo abordar cada problema u obstáculo de manera eficaz, cómo superar dificultades, responder ante retos y seguir enfocado en las metas, a pesar de las circunstancias.

Tracy propone con su libro un sistema comprobado, que usted podrá utilizar en cualquier momento de su vida, una vez que haya tomado la firme decisión de mejorar cualquier aspecto de aquélla.

### Que pase un buen día

¡Este es el mejor momento para vivir! En los Estados Unidos hay más millonarios que nunca. En 1900, sólo unos cinco mil estadounidenses eran millonarios; pero ahora, hay 5 millones – casi todos lo lograron por sus propios medios.

Esta cifra se va a duplicar o cuadruplicar en los próximos 20 años; por lo que, quizás, usted debería ponerse como meta convertirse en un millonario por su propia cuenta.

Un claro ejemplo de esto es el autor del presente libro, Brian Tracy, que no terminó la escuela secundaria; trabajaba lavando platos, automóviles y pisos; cambiaba constantemente de trabajo – fábricas, granjas, construcción, etc.-; para así poder pagar la casa rodante en la que dormía. Pero, poco a poco, gracias a sus ventas de puerta en puerta fue subiendo de nivel.

Sin embargo, su vida cambió: decidió trazarse una meta irracional: llegar a producir \$1.000 al mes. En ese momento, esta meta se convirtió en el único propósito de su vida.

Poco después, descubrió una nueva forma de cerrar ventas y la compañía en la que trabajaba le ofreció \$1.000 al mes para que enseñara su nuevo método a los demás vendedores. Al cabo de

un tiempo ya era un gerente de ventas muy buscado; lo que le llevó a cambiar de trabajo varias veces. Tenía los bolsillos repletos.

Pero, ¿cuál fue su secreto? En 1981, Tracy comenzó a compartir su método en: talleres, seminarios, mediante cassettes de audio y video, y en libros que llegaban a cientos de miles de personas en todo el mundo. Él le enseñó a los vendedores a plantearse metas. Como resultado, muchos de estos llegaron a ser muy adinerados y hasta millonarios.

Tracy hacía fortunas y las perdía de un día para otro. Pero cada vez que comenzaba de nuevo, ponía por escrito sus metas. Gracias a este sencillo método, pasó de vivir en un apartamento alquilado a un apartamento propio, compró un nuevo automóvil, pagó todas sus deudas y tenía \$50.000 en su cuenta bancaria.

### Potencial

Todos contamos con un vasto potencial. Sin embargo, es necesario enfocarse en metas claras. No importa de dónde provenga, ni cómo empiece. Lo importante es saber hacia dónde se quiere ir.

Usted podría ser lo que quiere ser. Comience por cambiar lo que piensa para cambiar lo que ya es. Los fracasados hablan de lo que no desean, mientras que los ganadores hablan de lo que desean para ellos.

Establecerse metas claras ayuda, incluso, cuando no se sabe bien lo que se desea. Ahora bien, si esto es así, ¿por qué no todos se proponen metas?:

- a.- Algunos piensan, erradamente, que establecerse metas no tiene importancia alguna.
- b.- Otros no tienen idea sobre cómo establecerse metas.
- c.- Por lo general, las personas temen al fracaso o a ser rechazadas.

Usted tiene que establecerse metas claras y específicas. Deje de lado metas vagas como, por ejemplo: “ser feliz”. Es importante que usted desee realmente lograr sus metas, o no las alcanzará jamás.

Para establecerse metas y percatarse de su potencial, respóndase las siguientes preguntas:

- a.- ¿Qué desea realmente?
- b.- ¿Qué actividades encuentra usted más satisfactorias?
- c.- ¿Qué cambiaría Usted en su vida?
- d.- ¿En qué piensa usted más? ¿Son cosas positivas o negativas?
- e.- ¿Qué estaría dispuesto a sacrificar por sus metas?
- f.- ¿Cuál es el primer paso que debe dar ahora?

### Tome el control

Sólo usted es capaz de cambiar su vida; nadie más podrá hacerlo por usted. La negatividad es uno de los mayores impedimentos para alcanzar el éxito. Emociones negativas, como: la rabia, la inferioridad, los celos, la envidia y el temor, no contribuyen en nada a la consecución de las metas.

Para eliminar las emociones negativas es necesario:

- a.- Aceptar las adversidades y contratiempos, y verlas como oportunidades para poderle dar un revés útil a: la rabia, la desesperación, el temor, el resentimiento o cualquier otro sentimiento negativo que pudiera sentir.
- b.- Reconocer tal racionalización no lo va a llevar a ningún lugar.
- c.- Aprender a vivir de acuerdo con la realidad, y no de acuerdo con lo que usted cree que están pensando los demás.
- d.- Reconocer que usted es el único responsable por lo que le acontece.

Una vez que usted ha sido capaz de aceptar su responsabilidad por lo que ocurre en su vida, podrá hacer algo al respecto. Usted puede tomar decisiones y evaluar sus opciones, para luego desarrollar una estrategia. Estos pasos le serán útiles:

- a.- Examínese, ¿por qué es usted responsable de ciertas cosas?
- b.- Admita que sus excusas son sólo excusas y actúe de acuerdo con dicha convicción.
- c.- Reconozca que usted es quien determina su propia vida. ¿Qué cambiará de ella?
- d.- Perdona a todo aquél que alguna vez le ha hecho daño.

### Escriba su guión

Usted sabe bien que es usted quien escribe el guión de su futuro. Una forma de motivarse e inspirarse es emulando a aquellos líderes que usted admire.

Los líderes saben bien quiénes son, por qué hacen lo que hacen, y qué buscan. Intente fantasear, soñando acerca del futuro. Por ejemplo: ¿quién, cómo y dónde desea estar en cinco años?

Imagine que no tiene límites ni fronteras, que nada ni nadie lo puede detener de alcanzar cualquier cosa que usted desee o en lo que se quiera convertir. Por ejemplo: ¿cuál sería el trabajo perfecto para usted? ¿Cuál sería el panorama financiero ideal?

¿Cómo sería su familia perfecta? ¿Cómo emplearía su tiempo? Este "pensamiento paradisiaco" es la clave para mejorar su vida.

Toda persona tiene cinco niveles de personalidad:

- 1.- Valores.
- 2.- Creencias derivadas de los valores.
- 3.- Actitudes derivadas de las creencias.
- 4.- Expectativas derivadas de las actitudes.
- 5.- Acciones derivadas de las expectativas.

Las personas sólo logran ser verdaderamente felices cuando son consistentes, es decir, cuando sus acciones están en consonancia con sus valores. De lo contrario, usted comienza a ser inconsistente, lo cual lo hará sentirse incómodo e infeliz.

Pero, ¿cómo saber cuando se vive de forma inconsistente? Déle respuesta a esta pregunta a través de sus instintos, sus reacciones cuando actúa bajo presión y su registro de acciones en general.

Preste mucha atención a todo esto. Conozca cuáles son sus valores. Para conocerse mejor, responda las siguientes preguntas:

- Haga una lista de los tres o cinco valores más importantes para usted. ¿Qué significado tienen? ¿Qué reflejan?
- Piense en aquellas personas que lo conocen verdaderamente. ¿Qué saben de usted?
- ¿Cuáles son los valores en los que se basan sus relaciones? ¿Los valores en los que se basan sus finanzas?
- ¿Qué haría usted si cualquier cosa fuese posible?
- ¿Qué le gustaría que sus seres más preciados dijeran de usted, una vez que se haya muerto?
- ¿Qué cosa cambiaría hoy mismo, para así poder ser consistente y congruente con sus valores?

### Establézcase metas

Para poder establecer metas, comience por preguntarse qué es lo que más desea en su vida. No importa cuán fantástico sea, escríbalo con un sentido general.

Lleve la frase de lo general a lo específico; escriba tres metas para su carrera, sus finanzas, su salud o aspecto físico, su familia y relaciones, etc. Luego, escriba tres problemas o inquietudes y, a continuación, escriba las soluciones para cada uno. Pregúntese lo siguiente:

- ¿Qué haría si supiera que voy a morir dentro de seis meses?
- ¿Qué haría si de pronto me ganara un millón de dólares?
- ¿Qué haría si no tuviera ningún tipo de miedo?
- ¿Qué es lo que más disfruto?

Lo primero que debe hacer es comenzar por establecerse una meta relativamente fácil. Para que una meta sea realmente útil,

debe poseer las siguientes características:

- Ante nada, usted debe desearla de verdad.
- Tiene que ser tan clara que hasta un niño pueda entenderla.
- Debe ser precisa y medible.
- Debe ser creíble y debe poderse llevar a cabo.
- Debe ser complementaria, no contradictoria.

Las metas a corto plazo deben ser realistas; no se plantee querer ser millonario en un mes si usted de por sí está en quiebra, desempleado o enfermo. Las metas estrambóticas o demasiado ambiciosas no ofrecen ningún tipo de motivación, y cuando usted fracase, sólo le confirmarán que su negatividad era cierta.

Utilice sus metas para aumentar todo lo que usted es, no para auto desanimarse o anularse. Usted debe tomar estos pasos:

- Haga una lista de 10 metas, luego escoja una sola.
- Escriba cómo va a monitorear su progreso hacia dicha meta.
- Haga una lista de todo lo que puede hacer para alcanzar la meta, y comience por hacer una de estas cosas hoy mismo.
- Decida cuál va a ser el precio que tendrá que pagar por lograr su meta, y comience a pagarlo desde ya.

### Conclusión

Establecerse metas es la parte más importante en su programa de mejoramiento personal, pero primero es necesario reconocer el papel que juegan las creencias.

Comience por ser más positivo: usted es mucho mejor de lo que piensa. No se preocupe por lo que las personas puedan

decir acerca de su inteligencia, de su capacidad de aprendizaje, o de cualquier otra cosa. Igualmente, sea positivo; las creencias negativas lo anclan en un pobre desempeño y en la conformidad. Usted debe elegir en qué creer, para su propio beneficio. Por esto, escoja siempre pensar mejor de sí mismo.

Actúe como si usted ya fuera lo que siempre ha deseado ser, ya que las acciones se sustentan en creencias. Por ejemplo, vístase como siempre ha deseado, camine como siempre ha querido, hable con esa seguridad que siempre ha deseado y, en menos de lo que piense, usted se vestirá, caminará y hablará de ese modo, de forma natural.

Sea optimista y búsquele siempre el lado brillante a los acontecimientos. Empiece su programa de mejoramiento personal y sígalo paso a paso.

- Recuerde evaluar en dónde se encuentra ahora y a dónde desea llegar.
- Piense y escriba todos los pasos que necesita dar para lograrlo.
- Viva un día a la vez, pero hágalo todos los días.
- Lleve un registro de su progreso.
- Permítase el fracaso porque esto siempre ocurre, pero empiece de nuevo una y otra vez.
- No se rinda.

Conforme va trabajando para alcanzar su meta, escoja esos amigos que realmente son sinceros e importantes para usted. Recuerde juntarse con personas que compartan y precisamente refuercen sus metas. Jamás pierda de vista su meta. Sólo así terminará alcanzándola.

Este Resumido ha sido parcialmente patrocinado por:



Directorio y Buscador de Negocios en Hispanoamérica



Lo mejor de las revistas de negocios



Estadísticas e Investigación de Mercado Digital en Latinoamérica

**Título original:** Goals: How to Get Everything You Want-Faster Than You Ever Thought Possible

**Editorial:** Berrett-Koehler Pub

**Publicado el:** Marzo de 2003

¿Le gustó el Resumido? Compre el libro en:  
<http://www.resumido.com/es/libro.php?cod=263>

Resumido no persigue reproducir de forma parcial ni total contenido alguno de las obras de intelecto citadas para búsqueda, ni la forma en que dicha información ha sido expuesta con relación a los títulos sugeridos, en respeto a la propiedad intelectual y respectivos derechos de autor objeto de las diferentes publicaciones, sino por el contrario ofrece la oportunidad, que las mismas sean no solo conocidas sino también adquiridas en beneficio de sus respectivos creadores, motivo por el cual Meltom Technologies, se reserva el derecho de excluir cualquier título que a su conveniencia o inconveniencia del autor, cuando se presuma la vulneración de derechos subjetivos, particulares y directos de los mismos.