

THE COACHING

Studio

DEFINICIÓN DE METAS Y OBJETIVOS

Previamente a realizar esta herramienta, es muy aconsejable haber realizado la herramienta “Rueda de la vida”. Puedes encontrarla en la sección “Recursos”. Si no la has realizado ya, descárgatela y dedícale unos minutos, ya que te facilitará mucho este ejercicio.

Una vez la hayas completado, selecciona las áreas de la Rueda en las que vas a enfocarte.

Ahora vas a contestar a las siguientes preguntas para cada una de las áreas que has seleccionado. Son preguntas dirigidas a que describas tu vida ideas, es decir, sin límites ni barreras. Has de imaginarte que tienes una varita mágica y puedes convertir tu vida en lo que quieras (ya tendremos tiempo en siguientes pasos de bajarte a la Tierra...).

Comienza contestando estas 5 preguntas para la primera área que has seleccionado en la Rueda de la Vida (ej: salud).

1. ¿Cómo es tu situación ideal en esta área? Descríbela todo lo detalladamente posible
2. ¿Qué hábitos tienes en tu día a día relacionados con esta área?
3. ¿Cuántas horas dedicas a cada uno de estos hábitos a la semana?
4. ¿Cómo te sientes al respecto, qué emociones sientes al llevar a cabo estos hábitos?
5. ¿Qué resultados tienes?, ¿qué cosas van sucediendo en esta área?

Ahora vuelve a responderte las 5 preguntas, para la segunda área que hayas seleccionado en la Rueda de la Vida.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

THE COACHING

Studio

Continúa con la tercera área seleccionada (por el momento vamos a trabajar 3 áreas):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bien, ya tienes una idea muy concreta de la dirección de tus objetivos. Esto va a indicarte el norte siempre que quieras tomar una decisión en cuanto a qué objetivo real vas a establecerte.

Ahora vamos a pasar a establecer 3 objetivos al respecto (uno para cada área) que sean realizables en el próximo año:

- 1.
- 2.
- 3.

Antes de seguir, comprueba que para cada uno de estos tres objetivos:

- ✓ Crees que es posible
- ✓ Crees que es alcanzable
- ✓ Es ecológico con tu entorno (evalúa las consecuencias que tendrá en las personas que te rodean)

A continuación, para cada objetivo, escribe qué 5 cosas tendrían que suceder para conseguirlo. Estas serán tus metas.

Objetivo 1:

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Meta 4:

Meta 5:

THE COACHING

Studio

Objetivo 2:

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Meta 4:

Meta 5:

Objetivo 3:

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Meta 4:

Meta 5:

Ahora puedes distribuir en tu calendario cada meta y objetivo, de forma que tengas una planificación concreta temporal en tu calendario.