

*Si alguno de ustedes quiere construir una torre, ¿acaso no se sienta primero a calcular los gastos, para ver si tiene con qué terminarla?
Lucas 14.28*



05. ACCIONA

Lo grandioso no sucede solamente mediante el impulso, es una sucesión de pequeñas cosas que se unen.

Vincent Van Gogh

Recapitulemos

Paso 1. Actualiza tus creencias y acepta tus verdades liberadoras acerca de lo que es posible en tu vida.

Paso 2. Descubrimos el poder de pensar hacia atrás para pasar la página, aprovechar el arrepentimiento para revelar las oportunidades futuras y a hacer uso de la ventaja de la gratitud.

Paso 3. Aprendimos como diseñar un futuro atractivo utilizando una mezcla de las metas de logros y metas de hábito.

Paso 4. Hablamos sobre el poder de la motivación intrínseca, así como viajar con amigos para mantenernos en el camino.

Paso 5. Acciona.

El arte de iniciar

Es muy común encontrarnos atoradas en la planificación y la preparación. Queremos iniciar un nuevo hábito, emprender un negocio, unirte al servicio de la iglesia, pero parece que no puedes dar el primer paso.

Te sientes insegura, así que ocupas tu tiempo en soñar, investigar y planear, pero no inicias. Es mucho más fácil planificar que pasar a la acción.

En esta etapa lo importante es EMPEZAR, hacer que suceda. No es necesario saber el final desde el principio, lo único que necesitas ver es el siguiente paso. Cualquier meta es manejable si se realiza una acción tras otra.

Cuando dejamos que la tarea crezca y se convierta en algo abrumador en nuestra mente puede dejarnos indecisos, desalentados, e incluso paralizados por el pánico.



Deja de posponer y haz aquello que temes.

Primero realiza lo mas fácil.

Aunque deberíamos de establecer metas en la zona de incomodidad, el modo de abordar una meta es comenzar con una tarea que esté en la zona de comodidad por las siguientes razones:

- 1. Movimiento.** El 1er paso en cualquier proyecto por lo regular es lo mas difícil, pero cuando empiezas con lo fácil bajas la resistencia para ponerte en acción.
- 2. Emoción.** Lograr algunas ganancias rápidas aumentan tu ánimo y te da la fuerza para empezar tareas mas complicadas. El nivel de emoción aumenta mientras trabajas, lo mismo pasa con tu confianza.
- 3. Ímpetu.** Comenzar y sentirte bien con respecto a tu progreso te permitira crear impulso para lo que sigue.

Notarás que los puntos mas dificies se van tornando mas sencillos conforme avanzas. Si empezamos por lo complicado podemos perder toda la energía en esas tareas arriesgándonos a quedar desalentada.

¡No dejes que el tamaño del sueño sea su propia muerte!

Busca ayuda

A veces no podemos llegar al paso siguiente, porque no somos conscientes de nuestras opciones para lograr el avance que queremos. La buena noticia es que, casi todas las metas que queremos alcanzar, hay alguien que ya sabe como llegar allí, o al menos con una mejor idea que tu.

No siempre tiene que ser una persona o un entrenador, puede ser un libro, un artículo, un foro de mujere 31.10. Cualquiera que sea el recurso, seguro puedes encontrar ayuda para salir del estancamiento y ponerte en movimiento.

El siguiente paso es programar y comenzar a actuar. Si no la pones en tu calendario o lista de tareas, seguramente no va a suceder.

Nunca encontrarás tiempo en las horas que te queden del día para alcanzar tus metas, tienes que hacer espacio para ellas, convertirlas en una prioridad y mantenerlas.

Hay gran diferencia entre voy a intentar y voy a lograr que sueda.

18. Respecto a las metas definidas en el ejercicio 12 de tu cuaderno de trabajo, define las fechas de seguimiento hasta el cumplimiento de la meta y el primer paso para accionar.

Meta 1 :

Paso 1.

Fecha de inicio. **Fecha de cumplimiento**

Meta 2 :

Paso 1.

Fecha de inicio. **Fecha de cumplimiento**

Meta 3 :

Paso 1.

Fecha de inicio. **Fecha de cumplimiento**

Meta 4 :

Paso 1.

Fecha de inicio. **Fecha de cumplimiento**

Meta 5 :

Paso 1.

Fecha de inicio. **Fecha de cumplimiento**



NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

BIBLIOGRAFÍA.

"New years resolution statistics

Rosamund Stone Zander y Benjamin Zander, the art Of possibility
(New York, 2002)

Heidi Grant Halvorson, 9 things successful people do differently
(Boston: Harvard Business Review Press, 2012)

Jeremy Dean, Making Habits, breaking habits
(Boston: Da Capo, 2013)

The happiness effect
(New York: Oxford, 2017)

Charles Duhigg, the power of habit
(New York: random house, 2012)

Brené Brown, Rising Strong
(New York: Spiegel & Grau, 2016)

Neal J. Riese y Amy Summerville, "What we Regret Most, and why", Peesonality
and social Psychology Bulletin, septiembre 2005.

Emmons y Mishra, Why Gratitude Enhances Well-Being"

Locke y Lathan, "Goal Setting Theory"
Brené Brown, the gifts of imperfection
(Center City, MN: Hazelden, 2010)

Cloud, "The Power of Others"

Walton, ¿What happened to your goals?

Enrico Moretti, The New Geography of Jobs (New York: Mariner, 2013)

Fuente principal del contenido: Podcast Lead to Win, Michael Hyatt.

Biblia Reina Valera (1960)

Biblia Nueva versión internacional

