

## **OBJETIVOS Y METAS:**



### **“UN HOMBRE SIN OBJETIVO ES UN HOMBRE MUERTO.”**

Todos nos hemos sentido alguna vez como si estuviéramos a la deriva en el mundo, trabajando duro, pero sin llegar a ninguna parte.

Épocas en las perdemos el foco, la dirección y el sentido de nuestra vida.

Nos han enseñado a pensar que la realidad es algo que está ahí fuera, independiente de nosotros, que la vida es algo que nos pasa, donde tenemos muy poco margen de maniobra.

Víctimas de un mundo y unas circunstancias que no hemos elegido, y que nos llevan hacia un destino desconocido y extraño.

Nos sentimos así, porque una vez más nos enseñaron a pensar que muy poco podemos hacer para cambiar ese destino no elegido, aprendimos a ver y tratar la realidad como algo independiente de nosotros, de nuestros deseos y ambiciones.

Acudimos a gurús, a maestros, a libros de autoayuda, para aliviar ese sufrimiento que nos causa la falta de dirección y de sentido.

La Física Cuántica nos enseña, si comprendemos y valoramos su mensaje, que la realidad que experimentamos está directamente influenciada por nuestra manera de percibirla.

Nuestras actitudes moldean, de alguna manera nuestra realidad.

Un átomo sólo aparece en un lugar determinado, en otras palabras sólo se hace real y visible, para nosotros cuando es observado. Es decir la observación, o atención, tiene un impacto fundamental en la creación del universo entero.

Llevada a otro lugar (Psicológico si queréis) esta verdad básica del universo en el que vivimos, podemos decir que todo aquello en lo que ponemos nuestra atención (observación) se hace real.

Recordemos que un átomo sólo aparece dentro de su campo como partícula, cuando es observado, si no lo es, se comporta como onda, es decir en un estado de múltiples posibilidades.(Ver Efecto-observador en cuántica.)

Así pues los pensamientos (que están hechos de la misma materia que los átomos cuando no son observados) se convierten en cosas reales, simplemente porque les damos nuestra atención...y recordemos una vez más: Un átomo solo aparece, en su campo como partícula, cuando es observado, si no lo es, se comporta como onda, es decir en un estado de múltiples posibilidades.

Así pues, en eso que pensamos...nos convertimos.

Si pensamos en nada...llegaremos a nada. Lo sepamos o no.

Si nuestros pensamientos son de miedo, de frustración, de resentimiento, no cosecharemos sino lo que sembramos, es decir aquello a lo que le damos atención.

No se trata de imaginar o intuir que es así, lo sabemos gracias a la física Cuántica y su mensaje.

Por eso **el proceso de fijación de metas es tan importante** y a la vez factible de conseguir cuando comprendemos esto.

Básicamente **al fijarnos metas, las creamos**, las hacemos reales, simplemente por el hecho de darles nuestra atención, y sólo aquello a lo que le damos nuestra atención, se convierte en realidad para nosotros. Por eso una meta, no es algo externo, algo que no tengamos y queremos conseguir, una meta es un estado interno, algo que existe ya potencialmente, (recordemos el estado del átomo cuando no es observado) y que se hace real y tangible, porque aprendemos enfocarnos en ella.

Establecer metas da una visión a largo plazo, motivación a corto plazo y ayuda a organizar tiempo y recursos.

Al establecer metas fuertes y claramente definidas, basados en este conocimiento, se puede medir el logro de esas metas, y veremos el progreso en lo que antes podía parecer una rutina sin sentido.

### **Metas personales.**

Niveles:

- En primer lugar se crea el "cuadro grande" de lo que quieres hacer con tu vida (o mejor, los próximos 10 años), e identificamos los objetivos a gran escala que se desean alcanzar.
- A continuación, desglósalos en objetivos más pequeños en los que uno debe trabajar para alcanzar las metas de toda una vida.

## Paso 1: Establecer objetivos de por vida.

El primer paso en el establecimiento de metas personales es considerar lo que quieres lograr en tu vida. Establecer metas de por vida te da la perspectiva general que da forma a todos los demás aspectos de tu toma de decisiones. Para dar una cobertura amplia y equilibrada de todas las áreas importantes de tu vida, trata de establecer metas en algunas de las siguientes categorías.

- Formación - ¿Qué nivel quieres alcanzar en tu carrera?
- Financiero - ¿Cuánto quieres ganar? ¿Cómo se relaciona esto con las metas de tu carrera?
- Educación - ¿Hay algún conocimiento que desees adquirir, en particular? ¿Qué información y habilidades necesitas tener para lograr otros objetivos?
- Familia - ¿Quieres ser un padre? Si es así, ¿qué es ser un buen padre?
- Artística - ¿Quieres lograr alguna meta artística, cómo aprender a tocar un instrumento musical...?
- Actitud - ¿Hay alguna parte de tu modo de pensar que te detiene, que te impide alcanzar tus metas?
- Físico - ¿Objetivos deportivos que desees lograr, quieres una buena salud en la vejez? ¿Qué medidas vas a tomar para lograr esto?
- Placer - ¿Cómo quieres divertirte?
- Servicio Público - ¿Quieres hacer del mundo un lugar mejor? Si es así, ¿Cómo?

## Paso 2: Metas más pequeñas:

Una vez que hayas establecido tus metas de vida, establece un plan de cinco años de las pequeñas metas que necesitas alcanzar para a llegar a tu plan de vida.

A continuación, crea un plan de un año, un plan de seis meses, y un plan de un mes, de metas cada vez más pequeñas que debes lograr para alcanzar los objetivos de tu vida. Cada uno de estos debe basarse en el plan anterior.

A continuación, crear una Lista de cosas que debes hacer hoy para trabajar hacia los objetivos de tu vida.

En una primera etapa, tus metas más pequeñas pueden ser leer libros y recopilar información sobre el logro de tus objetivos. Esto te ayudará a mejorar la calidad y el realismo de tu ajuste de la meta.

Por último recuerda que sólo a aquello que le prestas tu atención se hace real.

Visualizar es una herramienta fundamental a la hora de la consecución de metas.

Científicamente está demostrado que la mente no distingue la diferencia entre algo que se está viendo realmente o algo que se visualiza. Haz la prueba: Visualiza que muerdes un limón: ¿Qué sucede?

Por eso visualizar y sentir el logro de las metas que nos proponemos, es crear esas metas, es hacerlas realidad.