

CERRAR Y ABRIR EL AÑO CON CLARIDAD

Son muchos los planes que nos hacemos a principios de año. En mi opinión, estas buenas intenciones deberían formar parte de un plan un poco más elaborado.

Saber cerrar y abrir el año es, sin duda, un ejercicio de claridad que nos puede ayudar, en gran medida, a nuestro equilibrio personal y profesional.

Cerrar bien un periodo de tiempo nos permite ver el camino recorrido.

Las experiencias pasadas, pueden ayudarnos a enfrentar el futuro de una forma mucho más exitosa.

Estudia el pasado si quieres pronosticar el futuro. (Confucio)

Abrir con claridad un periodo de tiempo, nos ayuda a definir lo que estamos dispuestos a realizar para que ocurran “las cosas” en una buena dirección.

Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida. (Woody Allen)

Este ejercicio, que te animo a hacer, te va a permitir pasar de ser observador a protagonista en todo aquello que te ocurre. También te va a permitir tener una guía clara para poner tu atención en las cosas importantes para el próximo año.

PLAN DE ACCIÓN

1. **Si tienes definido tu PROPÓSITO personal o profesional, léelo en voz alta.** Si aún no lo has definido aún, aquí tienes una breve guía para hacer este ejercicio previo:

<https://www.miesesglobal.org/wp-content/uploads/2021/11/Guia-Proposito-G19-final.pdf>

- 2. Define las áreas importantes** sobre las que construyes tu equilibrio y sobre las que vas a poner toda tu atención:

CONTRIBUCIÓN

SALUD

FAMILIA

AMISTADES

PAREJA

CRECIMIENTO PERSONAL

FORMACIÓN

ECONOMÍA DOMÉSTICA

TRABAJO

OCIO

NUEVOS PROYECTOS

- 3. Realiza un breve resumen de lo que ha ocurrido en el año anterior en cada una de esas áreas.**

Revisa donde estabas a principio del año y donde estas ahora. Entre esos dos puntos anota los acontecimientos, logros, decepciones, progresos.

- 4. Respecto a los objetivos que te marcaste el año anterior revisa, de verdad, que ha ocurrido.**

Anota también que aprendizajes has obtenido de cada uno de los resultados obtenidos. En esta parte del ejercicio tienes que anotar los aprendizajes tanto de los objetivos conseguidos como de aquellos que quedaron por cumplir.



5. Define para cada área los objetivos o metas que te quieres marcar para el próximo año.

Definirlos los objetivos con claridad no significa que los vayas a cumplir, se perfectamente que luego ocurren cosas, sin embargo, tener definidos tus logros futuros va a ayudarte a no tener dudas respecto a tu dirección.

6. Finalmente revisa y lee en voz alta de nuevo tu PROPÓSITO y mira si necesitas hacer alguna iteración.

Se trata de empezar el año alineando tu PROPÓSITO con tus APRENDIZAJES y OBJETIVOS, ahora ya tienes las bases para iniciar tus ACCIONES y COMPROMISO.

Para hacer el ejercicio busca un lugar y un momento adecuado, se trata de honrar el momento como se merece.

Cada vez que tomas una decisión, cambias el futuro. (Deepak Chopra)

Feliz Año!!!

PROPOSITO:

AREA	INFORME 2023	OBJETIVO 2024
Salud		
Familia		
Amigos		
Pareja		
Crecimiento Personal		
Formación		
Economía Doméstica		
Trabajo		
Ocio		
Nuevos Proyectos		
Contribución		

Define tus OBJETIVOS con un infinitivo y redáctalos de tal forma que puedas evaluarlos. Márcate al final de cada trimestre un espacio de tiempo como PUNTO DE CONTROL, para saber como vas evolucionando respecto a tus objetivos para el 2024

