



MI OBJETIVO

MI OBJETIVO MÍNIMO

REALIZARÉ MI OBJETIVO CUANDO

Cómo funciona

1- **Escribir lo que quieres.** Lo primero que tienes que hacer es saber lo que quieres de forma detallada. Imagina que lo que quieres es hacer deporte. No vale con escribir “quiero hacer deporte”, hace falta escribir “quiero correr cada día 30 minutos y conseguir correr una maratón en Enero de 20...”. Cuanto más detalle, mejor.

2- **Ir de menos a más.** Por muy grande que sea tu reto debes hacerlo de forma progresiva. Si quieres correr una maratón no puedes empezar corriendo 4 horas. Empieza por 1 y acaba por 10. Porque lo importante no es conseguirlo rápido sino conseguirlo.

3- **Marcar mínimos.** Cuando tengas tu objetivo claro, divídelo en dos. Por un lado el objetivo tal cual y por el otro el objetivo mínimo. En nuestro ejemplo, tu objetivo tal cual es el de correr cada día 30 minutos. Tu objetivo mínimo sería, por ejemplo, correr 5 minutos a máxima velocidad. Los días en los que no te apetezca cumplir tu objetivo, podrás cumplir tu objetivo mínimo sin remordimientos.

4- **Construir la cadena.** Imagínate una cadena de hierro. Cada eslabón es un día cumplido. Tu misión es crear la cadena más grande posible (cada vez que cumples tu objetivo diario marcas una X). Si un día no cumples tu objetivo, la cadena se rompe y tienes que volver a empezar (dejas una casilla vacía). ¡Ah! y recuerda que tienes un objetivo mínimo para no poder ponerte excusas.



5- **Ten una alarma.** La gente que cumple sus objetivos suele tener una alarma. Una alarma es algo que te avisa de que empieces con tu objetivo diario. Por ejemplo, hacer deporte después de venir de trabajar es una alarma. Siempre que vuelvas de trabajar, cumplirás tu objetivo. Es la mejor forma de olvidarte de los horarios y vencer la pereza. ¿Cuándo realizarás tu objetivo?