

Al lado de cada una de estas categorías anota una puntuación del 0 al 10, en el que 0 significa que no tienes nada en ese ámbito y 10 significa que estás viviendo absolutamente lo que has deseado para tu vida en esa categoría.

Una vez que hayas terminado con la puntuación al lado de cada categoría debes escribir una frase que describa como estabas en aquel entonces.

Hace 5 años mi vida...

Ámbito	Puntuación del 1 al 10	Frase
Fisicamente		
Mentalmente		
Emocionalmente		
Atractivo		
Relaciones		
Ambiente de vida		

Socialmente		
Espiritualmente		
Carrera		
Financieramente		

Hoy

Ámbito	Puntuación del 1 al 10	Frase
Fisicamente		
Mentalmente		
Emocionalmente		
Atractivo		
Relaciones		
Ambiente de vida		

Socialmente		
Espiritualmente		
Carrera		
Financieramente		

Escribe una breve comparación entre ambos diagramas y verifica en cuales has progresado y cuales pueden estar mejor. Anota unas pocas frases claves para describir lo que has aprendido con esta comparación.

Completa ahora el ejercicio proyectando tu vida a futuro.

Dentro de 5 años

Ámbito	Puntuación del 1 al 10	Frase
Fisicamente		
Mentalmente		
Emocionalmente		
Atractivo		
Relaciones		

Ambiente de vida		
Socialmente		
Espiritualmente		
Carrera		
Financieramente		

Elige un único objetivo que puedas alcanzar dentro de este año. Un objetivo que al lograrlo te produzca una gran satisfacción. Una vez que lo tengas, escribe un párrafo sobre porque te comprometes a alcanzar este objetivo en un año. Para hacerlo responde las siguientes preguntas.

¿Por qué eso es tan atractivo para tí?

¿Qué obtendrás al lograrlo?

¿Qué puedes perder si no lo logras?

Las razones que escribiste, ¿son lo suficientemente grandes como para inducirte a seguir adelante? En caso contrario, vuelve atrás y elige otro objetivo.

Abarca objetivos en los ámbitos principales de tu vida.

Objetivos de desarrollo personal.

Preguntas	¿ En que tiempo?	¿Qué debo hacer para lograrlo?
¿Qué quiero llegar a ser?		
¿Qué habilidades debo mejorar?		
¿Cuáles son algunos rasgos de mi carácter que debo mejorar para conseguirlo?		

¿Qué debo hacer por mi bienestar físico?		
¿Qué me gustaría aprender?		

Elige un único objetivo que puedas alcanzar dentro de este año. Un objetivo que al lograrlo te produzca una gran satisfacción. Una vez que lo tengas, escribe un párrafo sobre porque te comprometes a alcanzar este objetivo en un año. Para hacerlo responde las siguientes preguntas.

¿Por qué eso es tan atractivo para tí?

¿Qué obtendrás al lograrlo?

¿Qué puedes perder si no lo logras?

Las razones que escribiste, ¿son lo suficientemente grandes como para inducirte a seguir adelante? En caso contrario, vuelve atrás y elige otro objetivo.

Objetivos económicos.

Preguntas	¿ En que tiempo?	¿Qué debo hacer para lograrlo?
¿Qué niveles de abundancia deseo tener?		
¿Cuánto deseo ganar?		
¿Cuándo quiero jubilarme?		

¿A qué edad alcanzaré mi libertad financiera?		
¿En que me gustará invertir mi dinero para que trabaje para mí?		
¿Cuánto me gustaría obtener de mis ingresos por inversiones?		

¿Cómo se gestionará el dinero?		
¿Cuánto gastaré en viajes y aventuras?		

Elige un único objetivo que puedas alcanzar dentro de este año. Un objetivo que al lograrlo te produzca una gran satisfacción. Una vez que lo tengas, escribe un párrafo sobre porque te comprometes a alcanzar este objetivo en un año. Para hacerlo responde las siguientes preguntas.

¿Por qué eso es tan atractivo para ti?

¿Qué obtendrás al lograrlo?

¿Qué puedes perder si no lo logras?

Las razones que escribiste, ¿son lo suficientemente grandes como para inducirte a seguir adelante? En caso contrario, vuelve atrás y elige otro objetivo.

Objetivos materiales.

Preguntas	¿ En que tiempo?	¿Qué debo hacer para lograrlo?
¿Qué cosas me gustaría hacer?		
¿Qué lugares me gustaría visitar?		

Descripción exacta del tipo de casa que quiero tener		
¿Cómo será mi carro?		

Elige un único objetivo que puedas alcanzar dentro de este año. Un objetivo que al lograrlo te produzca una gran satisfacción. Una vez que lo tengas, escribe un párrafo sobre porque te comprometes a alcanzar este objetivo en un año. Para hacerlo responde las siguientes preguntas.

¿Por qué eso es tan atractivo para ti?

¿Qué obtendrás al lograrlo?

¿Qué puedes perder si no lo logras?

Las razones que escribiste, ¿son lo suficientemente grandes como para inducirte a seguir adelante? En caso contrario, vuelve atrás y elige otro objetivo.

Objetivos de contribución y espiritualidad

Preguntas	¿ En que tiempo?	¿Qué debo hacer para lograrlo?
Lista de todas las cosas que haré para contribuir con mi dinero.		

¿Que cosas puedo hacer ahora mismo para conectarme mejor con Dios?		
--	--	--

Elige un único objetivo que puedas alcanzar dentro de este año. Un objetivo que al lograrlo te produzca una gran satisfacción. Una vez que lo tengas, escribe un párrafo sobre porque te comprometes a alcanzar este objetivo en un año. Para hacerlo responde las siguientes preguntas.

¿Por qué eso es tan atractivo para tí?

¿Qué obtendrás al lograrlo?

¿Qué puedes perder si no lo logras?

Las razones que escribiste, ¿son lo suficientemente grandes como para inducirte a seguir adelante? En caso contrario, vuelve atrás y elige otro objetivo.

Comprométete con tu objetivo

Una de las formas mas sencillas de usar la presión como aliado consiste en utilizar a las personas que respetas para comprometerte ante ellas para alcanzar tus objetivos. Al declarar públicamente que harás todo lo que sea necesario para alcanzar tus más profundos y verdaderos deseos, te resultara difícil alejarte del camino cuando surja la frustración y el desafío. Escoge a alguien y comprométete ante el.

Prográmate para el éxito

Ya dispones de objetivos que te inspiran de verdad que te impulsaran hacia delante, pero tienes que hacerlos tan atractivos que tu sistema nervioso lo sienta real.

1. Elimina cualquier obstáculo, previendo cuales se pueden presentar y afrontándolos con antelación.
2. Establece compromisos con personas que sepas que te pueden sostener y apoyar a alcanzar lo que deseas.
3. Refuerza tus caminos neurales mediante el ensayo continuo, la repetición y la intensidad emocional.
4. Imagínate alcanzando tus objetivos una y otra vez
5. Incorpora los elementos visuales, auditivos y kinestésicos que sean capaces de convertir tus objetivos en una realidad.