



Manual para lograr tus metas

Los seres humanos se mueven en dos zonas principalmente:

- **La zona cómoda:**

(Realista) La zona cómoda es la zona de estancamiento. no te atreves a trazarte metas retadoras y no avanzas.

- **La zona incómoda:**

La zona incómoda es la zona de crecimiento acelerado, es donde la magia sucede, es donde creces y realizas tu potencial. La mente busca lo que es familiar y por eso te hace sentir incómodo y asustado cuando te sales de lo cómodo. Asocia la incomodidad de la zona de crecimiento a PLACER. Piensa que esas mariposas en el estómago son señal de que estás emocionado, de que estás creciendo.

Si una meta:

1. No te hace sentir emocionado y a la vez un poco asustado
2. Si tienes todos los recursos necesarios para lograrla
3. Si ves claramente todo el camino y lo sientes fácil. Es probable que te hayas trazado una meta muy pequeña

“El problema no es apuntar alto y fallar, el problema es apuntar muy bajo y dar en el blanco”.

- Miguel Ángel Buonarroti.

PLAN GANADOR 2023

Escribe tus metas PPF (Personales- Profesionales- Financieras) para el 2023.

Cada meta debe ser escrita empezando con el pronombre **YO** y un verbo en tiempo **PRESENTE**.

INCORRECTO: Ganaré mil dólares

CORRECTO: Yo GANO mil dólares

Personales

1. _____
2. _____

Profesionales

1. _____
2. _____

Financieros

1. _____
2. _____

Ahora sin volver a mirar las 6 metas que escribiste, escribe tus 3 metas principales, las que más te gustaría lograr en el próximo año.

- A. _____
- B. _____
- C. _____

Regresa a la lista de metas anterior para enumerarlas en orden de importancia, en otras palabras, si sólo pudieras lograr una de esas 3 metas ¿Cuál sería? a esa le pondrás el **número 1** al lado y esa será tu **SÚPER META** o sea la meta más importante, luego elige la número 2 y 3 por orden de relevancia.

Ahora que tenemos claras las metas más relevantes trabajaremos a fondo tu **SÚPER META y luego tu meta 2 y meta 3.**

Para tener un plan se necesitan 3 cosas:

El qué: Qué quieres lograr.

El por qué: Qué traerá de bueno esta meta a tu vida, por qué quieres lograrlas.

El cómo: Qué acciones tomarás consistentemente para lograrlas.

El qué

Escribe tu Súper Meta acá:

Tu **Súper Meta**, ¿Es concreta y específica? Si dijeras tu meta en voz alta, ¿la gente sabría exactamente qué es lo que quieres lograr?

Por ejemplo... En lugar de "quiero vender online" puedes escribir:

"Tengo una página web, con carrito de compras, varias sesiones principales de productos, y una sesión de servicio al cliente, que genera nuevos clientes todos los meses"

Re-escribe tu súper meta acá dos veces, cada vez trata de escribirla de una manera más específica, de forma que hasta un niño de 7 años pueda entenderte.

1. _____

2. _____

Haz tu súper meta medible

Poder dar seguimiento al progreso de tu **súper meta** es muy importante para que te mantengas motivado.

Siguiendo con el ejemplo de la página web o sitio e-commerce, podrías mejorar tu meta y volverla medible así:

“Tengo una **página web**, con carrito de compras de Banco Nacional, **5 secciones** principales de productos (veganos, gluten free, sugar free, para diabéticos y Keto), **1 sección** de blog, **1 sección** de servicio al cliente, **1 live chat** que vende a **200 clientes al mes** a nivel nacional con **ingresos de 80 a 100 mil dólares al mes**”.

Ahora, escribe tu Súper Meta con aspectos que sean medibles como: montos de dinero o ingresos mensuales, cantidad de tiendas o líneas de producto, territorio delineado, cantidad de colaboradores, cantidad de clientes, kilogramos de peso, cantidad de libros leídos, algo tangible que tú puedas medir y evaluar:

Haz tu súper meta Incómoda

Revisa tu **Súper Meta** y pregúntate:

¿Es grande? sí ___ no ___

¿Me reta? sí ___ no ___

¿Me saca de mi zona de confort? sí ___ no ___

- Si la respuesta es sí, continúa a la siguiente sección.

- Si la respuesta es no, re-escribe acá tu súper meta en tiempo presente, específica y medible, pero hazla más grande o difícil al punto en que sea retadora para ti, pero que no sea ilógica, ni desafíe las leyes naturales.

Dale a tu súper meta una fecha de celebración

Hay que asegurarse de que tienes una fecha límite para lograr tu **súper meta**. Es mucho más fácil lograrla en el tiempo previsto.

Nuestra meta debe verse así:

"PARA ABRIL DEL 2023 Tengo una página web, con carrito de compras de Banco Nacional, 5 secciones principales de productos (veganos, gluten free, sugar free, para diabéticos y Keto, 1 sección de blog, 1 sesión de servicio al cliente, 1 live chat, que vende a 50 clientes al mes a nivel regional con ingresos de 15 – 20 mil dólares al mes"

¿Para qué fecha quieres lograr tu súper meta?

El por qué

Ahora debes saber **por qué** esta meta es importante para

ti, **POR EJEMPLO, PENSANDO EN TU PÁGINA WEB:**

Esta meta es importante para mí **por que:**

1. Ayudaré a muchas personas a cambiar sus vidas y su salud a través de una alimentación sana, de calidad y entregada en su puerta
2. Me permitirá estar a la par de las nuevas tendencias y crecer mi negocio
3. Me ayudará a lograr mi sueño de comprar una finca con siembras orgánicas
4. Me permitirá generar más empleos
5. Me permitirá hacer lo que amo hacer y a la vez ser sueño de mi tiempo para disfrutar a mi familia.

Escribe a continuación 10 razones por las cuales lograr esta Súper Meta es muy relevante para ti. Qué lograrás, a quién ayudarás, cómo afectará tu vida y la de otras personas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

El cómo

Nada sucede hasta que tomamos acción, ya sabes para donde vas, lo cual la mayoría de personas nunca averiguan, ahora haremos la parte de tomar acción la C de cómo de QPC

Ahora usaremos nuevamente el método de fórmula 1, no para solucionar un desafío, sino para lograr tu súper meta.

Escribe tu súper meta a manera de pregunta acá y luego escribe 20 ideas para lograrla

Ejemplo: ¿Cómo puedo lograr para abril 2022 tener una página web, con carrito de compras que me genere entre 15 y 20 mil dólares al mes?

Escribe acá tu Súper Meta a manera de pregunta,

¿Cómo puedo lograr _____?

Responde 20 ideas para responder esta pregunta

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Todo lo que hacemos a diario tiene consecuencias, una actividad o acción es de alto valor si tiene consecuencias grandes para lograr tus metas, una actividad es de bajo valor si sus consecuencias son pobres o nulas para lograr tus metas.

Teniendo esto en cuenta, hay actividades de alto valor que debemos hacer para lograr nuestras metas diariamente y otras actividades que debemos hacer semanalmente.

Por ejemplo: en lugar de decir: leer más, puedes decir: Leo 10 páginas diarias de mercadeo digital.

Escribe acá 3 acciones de mayor valor que debes tomar diariamente para lograr tu súper meta, escribirlas de manera medible. Por ejemplo: El tiempo que invertirás en ellas, el número de páginas, número de llamadas etc.

1. _____

2. _____

3. _____

Ahora escribe una actividad de mayor valor que tomarás semanalmente para lograr tu súper meta. Esta actividad puedes utilizarla para medir, o reunirte con un mentor.

Ejemplo: Todos los lunes, revisaré mi progreso y planificaré mi semana junto a mi coach.

Escribe aquí la actividad de mayor valor que tomarás una vez a la semana para medir tu progreso hacia tu súper meta.

Imagina que tu **súper meta** está en la azotea de un edificio, ahí están todas las cosas que quieres en la vida, cada **sub-meta** es un piso del edificio, si tu meta tiene 5 submetas entonces tu edificio tiene 6 pisos: **5 sub-metas** + tu **súper meta** (el piso 6).

Escribe de tres a cinco sub-metas que debes lograr para llegar a tu Súper Meta, asegúrate de ponerles fecha de logro y que sean medibles

Por ejemplo: Si tu súper meta es ser cinturón negro para diciembre del 2022, puedes tener como sub-metas el cinturón café en agosto y el violeta para abril

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Las acciones diarias que tomarás para lograr tus metas, tus actividades de alto valor, van formando una escalera que te lleva a subir cada piso, cada que dejas de tomar acción tu escalera se debilita o se rompe.

Proceso QPC de tu Meta 2



EL QUÉ

Escribe tu META 2 acá:

Haz tu Meta 2 Especifica

Tu **Meta 2**, ¿es concreta y específica? Si dijera su meta en voz alta, ¿la gente sabría exactamente qué es lo que quiere lograr?

Por ejemplo... En lugar de “quiero vender online”, puedes escribir: “Tengo una página web, con carrito de compras, varias sesiones principales de productos, y una sesión de servicio al cliente, que genera nuevos clientes todos los meses”

Re-escribe tu Meta 2 acá tres veces cada vez, trate de escribirla de una manera más específica, de manera que hasta un niño de 7 años pueda entenderle.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Haz tu Meta 2 Medible

Poder dar seguimiento al progreso de tu **Meta 2**, es muy importante que te mantenga motivado. Medir te permite establecer objetivos que puedes celebrar cuando los alcanzas y re - evaluarlos en caso contrario. Por esta razón es ideal que algún aspecto de tu meta sea medible. También puede ser muy beneficioso que tu meta se divida en componentes alcanzables.

Por ejemplo... "Me haré millonario" es una buena meta, pero "invertiré \$1.000 para el final del año" podría ser una meta medible y alcanzable que le definirá el trayecto para lograr su meta a largo plazo de convertirse en millonario.

Siguiendo con el ejemplo de la página web o sitio e commerce, podría mejorar su meta y volverla medible así:

"Tengo una página web, con carrito de compras de Banco Nacional, 5 sesiones principales de productos (veganos, gluten free, sugar free, para diabéticos y Keto), 1 sesión de blog, 1 sesión de servicio al cliente, 1 live chat, que vende a 200 clientes al mes a nivel nacional con ingresos de 80 a 100 mil dólares al mes"

Ahora, escribe tu Meta 2 con aspectos que sean medibles como montos de dinero o ingresos mensuales, cantidad de tiendas o líneas de producto, territorio delineado, cantidad de colaboradores, cantidad de clientes, kilogramos de peso, cantidad de libros leídos, algo tangible que usted pueda medir y evaluar:

Haz tu Meta 2 Incómoda

Revisa tu **Meta 2** y pregúntate:

¿Es grande? sí ___ no ___

¿Me reta? sí ___ no ___

¿Me saca de mi zona de confort? sí ___ no ___

- Si la respuesta es sí, continúa a la siguiente sección.

- Si la respuesta es no, re-escríbe acá tu súper meta en tiempo presente, específica y medible, pero hazla más grande o difícil al punto en que sea retadora para ti, pero que no sea ilógica, ni desafíe las leyes naturales

Da a tu Meta 2 una Fecha de celebración

Hay que asegurarse de que tienes una fecha límite para lograr tu **Meta 2**

Es mucho más fácil lograrla en el tiempo previsto. Nuestra meta debe verse entonces así:

“PARA ABRIL DEL 2021 Tengo una página web, con carrito de compras de Banco Nacional, 5 sesiones principales de productos (veganos, gluten free, sugar free, para diabéticos y Keto), 1 sesión de blog, 1 sesión de servicio al cliente, 1 live chat, que vende a 50 clientes al mes a nivel regional con ingresos de 15 – 20 mil dólares al mes”

El Por Qué

Puede parecer una pregunta fácil, pero pregúntate: "El lograr esta meta, ¿es relevante para mí?" Elegir la meta más importante que quiere lograr en los próximos 12 meses, puede ser un evento que cambie su vida, así que asegúrate de que cualquier meta que establezca tenga un significado que te llena y te motive

POR EJEMPLO, PENSANDO EL PÁGINA WEB:

Esta meta es importante para mí porque:

1. Ayudaré a muchas personas a cambiar sus vidas y su salud a través de una alimentación sana, de calidad y entregada en su puerta
2. Me permitirá estar a la par de las nuevas tendencias y crecer mi negocio
3. Me ayudará a lograr mi sueño de comprar una finca con siembras orgánicas
4. Me permitirá generar más empleos
5. Me permitirá hacer lo que amo hacer y a la vez ser sueño de mi tiempo para disfrutar a mi familia

Escribe a continuación 10 razones por las cuales lograr esta meta es muy relevante para ti. Qué logrará, a quién ayudará, cómo afectará su vida y la de otras personas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



El Cómo

Nada sucede hasta que tomamos acción, ya sabes para donde vas, lo cual la mayoría de personas nunca averiguan, ahora haremos la parte de tomar acción la C de cómo de QPC

Escriba su súper meta a manera de pregunta acá y luego escriba 20 ideas para lograrla

ejemplo: ¿Cómo puedo lograr para abril 2021 tener una página web, con carrito de compras que me genere entre 15 y 20 mil dólares al mes?

Escribe acá tu Meta 2 a manera de pregunta, ¿Cómo puedo lograr _____?

Responde 20 ideas para responder esta pregunta

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Todo lo que hacemos a diario tiene consecuencias, una actividad o acción es de alto valor si tiene consecuencias grandes para lograr tus metas, una actividad es de bajo valor si sus consecuencias son pobres o nulas para lograr tus metas.

Teniendo esto en cuenta, hay actividades de alto valor que debemos hacer para lograr nuestras metas diariamente y otras actividades que debemos hacer semanalmente.

Por ejemplo: en lugar de decir: leer más, puedes decir: leo 10 páginas diarias de mercadeo digital

Escribe acá 3 acciones de mayor valor que debes tomar diariamente para lograr tu Meta 2 , escribirlas de manera medible y tiempo invertido.

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora escribe una actividad de mayor valor que tomaras semanalmente para lograr tu súper meta. Esta actividad puedes utilizarla para medir, o reunirte con un mentor

Ejemplo: Todos los lunes, revisare mi progreso y planificare mi semana junto a mi coach.

Escribe aquí la actividad de mayor valor que tomaras una vez a la semana para medir tu progreso hacia tu Meta 2.

1. _____

Proceso QPC de tu Meta 3



EL QUÉ

Escribe tu META 3 acá:

Haz tu Meta 3 Especifica

Tu **Meta 3**, ¿es concreta y específica? Si dijera su meta en voz alta, ¿la gente sabría exactamente qué es lo que quiere lograr?

Por ejemplo... En lugar de “quiero vender online”, usted puede escribir: “Tengo una página web, con carrito de compras, varias sesiones principales de productos, y una sesión de servicio al cliente, que genera nuevos clientes todos los meses”

Re-escribe tu Meta 3 acá tres veces cada vez, trata de escribirla de una manera más específica, de manera que hasta un niño de 7 años pueda entenderle.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Haz tu Meta 3 Medible

Poder dar seguimiento al progreso de su **Meta 3** es muy importante que te mantenga motivado. Medir te permite establecer objetivos que puedes celebrar cuando los alcanzas y re-evaluarlos en caso contrario. Por esta razón es ideal que algún aspecto de tu meta sea medible También puede ser muy beneficioso que su meta se divida en componentes alcanzables.

Por ejemplo... "Me haré millonario" es una buena meta, pero "invertiré \$1.000 para el final del año" podría ser una meta medible y alcanzable que le definirá el trayecto para lograr su meta a largo plazo de convertirse en millonario.

Siguiendo con el ejemplo de la página web o sitio e commerce, podría mejorar su meta y volverla medible así:

"Tengo una página web, con carrito de compras de Banco Nacional, 5 sesiones principales de productos (veganos, gluten free, sugar free, para diabéticos y Keto), 1 sesión de blog, 1 sesión de servicio al cliente, 1 live chat, que vende a 200 clientes al mes a nivel nacional con ingresos de 80 a 100 mil dólares al mes"

Ahora, escribe tu Meta 3 con aspectos que sean medibles como montos de dinero o ingresos mensuales, cantidad de tiendas o líneas de producto, territorio delineado, cantidad de colaboradores, cantidad de clientes, kilogramos de peso, cantidad de libros leídos, algo tangible que usted pueda medir y evaluar:

Haz tu Meta 3 Incómoda

Revisa tu **Meta 3** y pregúntate:

¿Es grande? sí ___ no ___

¿Me reta? sí ___ no ___

¿Me saca de mi zona de confort? sí ___ no ___

- Si la respuesta es sí, continúa a la siguiente sección.

- Si la respuesta es no, re-escribe acá tu súper meta en tiempo presente, específica y medible, pero hazla más grande o difícil al punto en que sea retadora para ti, pero que no sea ilógica, ni desafíe las leyes naturales

Da a tu Meta 3 una Fecha de celebración

Hay que asegurarse de que tienes una fecha límite para lograr tu **Meta 3**

Es mucho más fácil lograrla en el tiempo previsto. Nuestra meta debe verse entonces así:

“PARA ABRIL DEL 2023 Tengo una página web, con carrito de compras de Banco Nacional, 5 sesiones principales de productos (veganos, gluten free, sugar free, para diabéticos y Keto), 1 sesión de blog, 1 sesión de servicio al cliente, 1 live chat, que vende a 50 clientes al mes a nivel regional con ingresos de 15 – 20 mil dólares al mes”

El Por Qué

Puede parecer una pregunta fácil, pero pregúntate: "El lograr esta meta, ¿es relevante para mí?" Elegir la meta más importante que quiere lograr en los próximos 12 meses, puede ser un evento que cambie su vida, así que asegúrate de que cualquier meta que establezca tenga un significado que te llena y te motive

POR EJEMPLO, PENSANDO EL PÁGINA WEB:

Esta meta es importante para mí porque:

1. Ayudaré a muchas personas a cambiar sus vidas y su salud a través de una alimentación sana, de calidad y entregada en su puerta
2. Me permitirá estar a la par de las nuevas tendencias y crecer mi negocio
3. Me ayudará a lograr mi sueño de comprar una finca con siembras orgánicas
4. Me permitirá generar más empleos
5. Me permitirá hacer lo que amo hacer y a la vez ser sueño de mi tiempo para disfrutar a mi familia

Escribe a continuación 10 razones por las cuales lograr esta meta es muy relevante para ti. Qué logrará, a quién ayudará, cómo afectará su vida y la de otras personas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



El Cómo

Nada sucede hasta que tomamos acción, ya sabes para donde vas, lo cual la mayoría de personas nunca averiguan, ahora haremos la parte de tomar acción la C de cómo de QPC

Escriba su súper meta a manera de pregunta acá y luego escriba 20 ideas para lograrla

Ejemplo: ¿Cómo puedo lograr para abril 2021 tener una página web, con carrito de compras que me genere entre 15 y 20 mil dólares al mes?

Escribe acá tu Meta 3 a manera de pregunta, ¿Cómo puedo lograr _____?

Responde 20 ideas para responder esta pregunta

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Todo lo que hacemos a diario tiene consecuencias, una actividad o acción es de alto valor si tiene consecuencias grandes para lograr tus metas, una actividad es de bajo valor si sus consecuencias son pobres o nulas para lograr tus metas.

Teniendo esto en cuenta, hay actividades de alto valor que debemos hacer para lograr nuestras metas diariamente y otras actividades que debemos hacer semanalmente.

Por ejemplo: en lugar de decir: leer más, puedes decir: leo 10 páginas diarias de mercadeo digital

Escribe acá 3 acciones de mayor valor que debes tomar diariamente para lograr tu Meta 3, escribirlas de manera medible y tiempo invertido.

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora escribe una actividad de mayor valor que tomaras semanalmente para lograr tu súper meta. Esta actividad puedes utilizarla para medir, o reunirte con un mentor

Ejemplo: Todos los lunes, revisare mi progreso y planificare mi semana junto a mi coach.

Escribe aquí la actividad de mayor valor que tomaras una vez a la semana para medir tu progreso hacia tu Meta 3.

1. _____