

A photograph of a young man and woman smiling and embracing each other. The woman is leaning her head on the man's shoulder, and both are looking towards the camera with bright, happy expressions. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting.

¡LISTOS, PREPARÁDOS... A VIVIR!

Claves para que este año cumplas todas tus metas

Marzo es el mes del inicio, el que nos impulsa a planificar, proyectar, soñar. Te contamos cómo lograr los objetivos que te propongas para este año con tu familia, tu pareja, en el trabajo, y también, fundamental, en tu esencia más profunda y espiritual.



“La calidad de vida no está determinada por lo que nos ocurre, sino por lo que hacemos frente a ello. La meta radica, en definitiva, en poder re-programarnos”.

Son las 7.30 de la mañana. Esteban y Mónica llevan a su hijo Nicolás a la escuela. En el camino, Mónica comienza a pensar en su proyecto de concluir la carrera de Abogacía, que interrumpió cuando quedó embarazada. Esteban, por su lado, no deja de soñar con lograr mudarse a un departamento más grande, para poder darle a Nico el hermanito que tanto desea, al tiempo que ya se imagina, con toda su familia, disfrutando de un fin de semana de relax en la casa de montaña que sus padres tienen en el interior. Todos planifican, a todos les brillan los ojos, y los consumen los pensamientos y las ganas de hacer. El auto se detiene; un nuevo año comienza.

Llegó marzo y, aunque ya hace unas cuantas semanas que disfrutamos del 2010, recién ahora nos percatamos de que el año está comenzando, con sus expectativas y sus miedos, con sus sueños y sus realidades. Tal como les sucede a Esteban, a Mónica y a Nico, tenemos que organizarnos y prepararnos emocional y psicológicamente para lo que se viene. Un año de vida es un regalo demasiado grande como para echarlo a perder; ¡no dejes que se te escape! Si hoy sentís esas profundas ganas de mejorar algún aspecto de tu vida o de cambiar otro, aférrate a ellas con fuerza y decidite a hacerlo realidad.

El inicio de un nuevo año es "el" momento de reunir las fuerzas y la ilusión para comenzar con todas las ganas, porque quien se proponga convertir a este en su mejor año lo puede lograr. El universo nos regala 365 días para vivir con plenitud, 8760 horas de risas, atardeceres románticos, tazas de café, momentos en familia, nervios y estrés. **Todo puede ocurrir en un año; todo puede cambiar en un año. Marzo nos brinda la oportunidad para aprender y crecer: está en nosotros tomarla.**

¡En todos los planos!

¿Quién es capaz de decir: "Desde hoy en adelante todo va a ser distinto"? El año

nuevo se nos colma de ilusiones y proyectos, de metas y ganas de cambiar, o de entusiasmo para mantener lo bueno que cosechamos en 2009. Es una chance más para convertir la vida, el hogar o el trabajo en lo que siempre hemos deseado. Quizá el año pasado no fue tu mejor año o te dejó un mal sabor en la boca; este puede ser distinto: ¡preparate para tener un 2010 con todo!

Estar con la mente clara y organizada nos va a ayudar a priorizar qué aspectos de nuestra vida queremos potenciar en los próximos meses y cuáles otros requieren cambios en nuestro comportamiento. En casa, con la fami-

lia, podemos proponernos ser un poco más solidarios y afectuosos. En la oficina, apostemos a ser distintos, a tomarnos las cosas con más calma y mejor humor. Por qué no desempolvar nuestra fe y reconectarnos con nuestra espiritualidad. Cada cual tendrá su propia lista, pero lo importante es animarnos a cumplirla.

Me puedo programar

El almanaque a estrenar viene siempre con una cuota importante de expectativa sobre lo que queremos lograr en nuestra vida. Pero cuando planificamos metas o cambios que queremos realizar, activamos diferentes programas. Se trata de programas internos que aprendimos a lo largo de la vida y que son una especie de sistema operativo de nuestra computadora central, el cerebro. Es fundamental, entonces, reconocer qué programa está corriendo en nuestra mente, con qué resultado y, si es necesario, cambiar esta programación por otra más eficiente que nos permita alcanzar todos nuestros objetivos para el año que se viene. Te enseñamos las claves de la Programación Neurolingüística (PNL), para focalizarte en tus objetivos y ver resultados concretos.

¡Acción! Si queremos lograr algo, hay que poner manos a la obra, porque sólo la acción produce resultados. La PNL hace foco en la comunicación interna, en el diálogo que establecemos con nosotros mismos. Las conclusiones a las que lleguemos en este diálogo interior van a determinar lo que hagamos.

¿Qué hace que, ante el mismo hecho, una persona salga airosa y sonriente, y otra salga frustrada y triste? La respuesta reside en la interpretación que ellas hacen de lo que les sucede: la forma en que ven, sienten y dialogan internamente sobre los eventos externos. Como observa el gurú de la PNL Anthony Robbins, la calidad de vida no está determinada por lo que nos ocurre, sino por lo que hacemos frente a ello. La meta radica, en definitiva, en poder re-programarnos.

La visualización. Se dice generalmente "Ver para creer". ¿Cómo funciona

TRABAJÁ CON ALEGRÍA

Elegí sonreír más y tomarte la rutina con mayor placer. La risa reduce la ansiedad y el estrés, de modo que para este año, proponete ponerle felicidad a tu vida laboral y tomar las cosas con más sentido del humor. Pero ¿cómo lograr este objetivo?

Cortá con el "era para ayer". Aunque siempre hay compromisos que no pueden hacerse a un lado, no tenés que hacer todo hoy. ¡Evitá ser obsesivo del trabajo! Este año no lleses tu cuerpo al extremo: si ya estás cansado, mejor andá a tu casa, reponete y volvé mañana con más energía para seguir.

Exorcizá los pensamientos negativos. Todo es cuestión de actitud. Si tu cerebro recibe sólo frases como "No voy a poder" o "Siempre me sale mal", ¿para qué proponémoslo? El modo en que pienses se reflejará en tu vida laboral; empezá por ser más positivo, y pronto vas a notar cómo repercute a tu alrededor.

¡1, 2, 3, a cambiar! Si tu trabajo definitivamente no te hace feliz o no te resulta gratificante, animate a buscar alternativas. Nadie dice que renuncies de un día para el otro, pero por lo menos, empezá a buscar algo que te llene de satisfacción. Si querés, podés. Este es tu año.

la visualización? Ver mentalmente algo realizado nos ayuda a creer que puede realizarse, que es factible. Creá imágenes mentales y sentimientos de éxito. Si este año te gustaría aprender karate, imagínate con el cinturón verde puesto, en muy buen estado físico, y sentí el bienestar que eso te provoca. Si planeás comprarte un departamento, qué mejor que verte disfrutándolo, sintiendo el placer de la meta concretada.

Planificación. Ahora bien, por más vívidamente que visualicemos algo, si no hacemos lo necesario para llevarlo a cabo, no lo lograremos. Para alcanzar el objetivo, conviene realizar una planificación adecuada. Como las metas más importantes que nos ponemos suelen ser arduas y a largo plazo, siempre ayuda

dividir el gran objetivo en otros más pequeños y ordenar estos, a su vez, como etapas previas hasta llegar al objetivo final. También nos resulta una ayuda poner plazos estimativos para cada etapa.

Plan B. Contar con un plan alternativo nos ahorra tiempo y preocupación en la eventualidad de que las cosas no salgan como deseamos, y contribuye a que el proyecto no se trunque. No obstante, la verdadera misión del famoso "as en la manga" es psicológica: el hecho de saber que si algo sale mal aún podemos seguir adelante nos predispone mejor.

Lo importante y lo urgente. La concreción de todo objetivo demanda tiempo. El empleo del tiempo es una de las razones por las cuales muchas personas abandonan sus metas. Será útil que cla-

sifiquemos las tareas en importantes y no importantes, en urgentes y no tanto. Destinar tiempo a lo "importante y no urgente" significa que estamos haciendo una buena planificación. Si dejamos las tareas importantes a un lado, tarde o temprano se convertirán en urgentes.

Claves infalibles

Una vez que pensamos en los proyectos que se vienen y los organizamos en nuestra mente de acuerdo con los parámetros que creímos más convenientes, llega la hora de ponerlos en práctica. Transitar un año nuevo con grandes metas y objetivos a concretar puede generarnos mucha ansiedad. Tomá nota de lo que hay que tener en cuenta para no quedarse en el camino:

Flexibilidad. Es muy probable (en realidad, es casi seguro) que, a medida que avancemos, tengamos que hacer ajustes en nuestro plan e, incluso, modificarlo. Por eso, resulta importante aceptar aquello que no salió como esperábamos y no verlo como un fracaso. Si quería ser cinturón verde de karate a fines del 2010 y sólo obtengo el cinturón amarillo, ¿es un éxito o un fracaso? Depende de cómo se lo mire. Pero ¿qué nos sirve más? Sin dudas, ver el cinturón amarillo como un logro en sí mismo o como un éxito parcial. Esto nos da una cuota de motivación para continuar. Si lo interpretamos como un fracaso, el resultado más probable es que abandonemos. ¡Ojo con la autoexigencia excesiva!

Diálogo interno. Preguntarse "¿Por qué me tiene que pasar esto a mí?" es muy distinto a preguntarse "¿Qué puedo hacer yo frente a esto?". La forma en que planteemos el problema determinará el resultado.

Replanificar. Estar atentos a cómo evolucionamos en el camino hacia el objetivo es vital. Primero, porque esto nos permite descubrir y valorar los pequeños logros. Segundo, porque nos lleva a poder realizar los ajustes de rumbo necesarios, esto es, las "actualizaciones del programa".

ARMONÍA, TAMBIÉN EN CASA

Las metas que nos proponemos respecto de nuestra familia son las más importantes para cumplir. No queremos decepcionar a quienes más queremos, por eso te proponemos algunas sugerencias para mantener las metas del año nuevo intactas.

Como un maratonista. Hacé las cosas paso a paso. Los maratonistas se preparan para una carrera muy de a poco, unos pasos a la vez. Visualizan la carrera larga como la repetición de aquellos pequeños pasos. Si buscás tener mayor y mejor diálogo con tu hijo adolescente, primero proponete entablar una charla agradable. Si querés que tu pareja se comprometa seriamente con un proyecto en común, planteale un pequeño plan que puedan forjar juntos. Psicológicamente, es más fácil subir el primer escalón de una montaña que toda una colina.

¡Buscá un aliado! Cuando los cambios o proyectos están vinculados a la familia –esas personas con las que más contamos emocionalmente–, es difícil separar las aguas. Puede resultar de gran ayuda apoyarse en un buen amigo que tenga un objetivo similar, para que sea nuestro nuevo "compañero de metas". Unite a una o dos personas que tengan la misma motivación por cambiar aspectos de su vida familiar, y lograrás una red de contención que te ayudará a mantener firmes tus ideales.

El premio prometido. Así como haríamos para motivar a nuestros hijos, busquemos una recompensa especial para cuando alcancemos esos objetivos que más nos cuesta cumplir (por ejemplo, ser organizados o colaborar más en los quehaceres domésticos). Si al final del camino nos espera un premio, el trecho será más divertido y estimulante. Un concierto, un viaje, una salida especial, ¡todo vale! La clave es encontrar una actividad que realmente tengamos ganas de hacer y disfrutarla sólo luego de haber alcanzado nuestro objetivo.

No dejes de reflexionar. Tené en mente cuáles son tus metas a diario. Al menos unos minutos al día, sentate a "conversar con vos mismo" y reflexioná sobre cómo va evolucionando tu objetivo. Si esperás mejorar tu relación con tu suegra, reflexioná un ratito antes de dormir y pensá qué hiciste ese día para que esto ocurriera. Es un ejercicio fundamental para no marearnos con la rutina del año y no perder de vista nuestros verdaderos deseos de cambio.



"No importa qué metas te propongas para el año que se viene, lo decisivo es afrontarlas con una actitud positiva".



Automotivarse. Hay que disfrutar de los logros y recompensarse por ellos. Premiar y mimarse aumenta la autoestima. Nos hace sentir que nos cuidamos y nos queremos.

Respetar nuestros valores. Si hacemos cosas que van en contra de nuestros valores más profundos, tarde o temprano encontraremos resistencia interna.

¡Sigamos siempre positivos!

No importa qué metas te propongas para el año que se viene; lo decisivo es afrontarlas con una actitud positiva. **Si vivís los próximos 365 días con optimismo, tendrás mayores posibilidades de enfrentar los retos que aparezcan en tu camino y podrás superarlos.**

Es importante que tengamos en cuenta que una meta, un propósito o un objetivo no son lo mismo que un deseo. Las metas dependen del esfuerzo, la perseverancia y la proactividad que pongamos en conseguir las, y no de cuestiones azarosas. **Lo ideal es proponerse objetivos accesibles, que no requieran que uno tenga que obsesionarse para alcanzarlos.** Una meta asertiva debe ser clara y específica, mensurable (es decir, que podamos evaluar su evolución) y realista, alcanzable.

En este período tan particular del año, donde nos invade el temor por la economía inestable, el inicio de la escuela y todas las actividades de los chicos, las exigencias laborales y la ansiedad de encarar nuevos proyectos, la clave es respirar profundo y tomarnos tiempo para pensar. El comienzo del año lectivo es un momento de cambio que acarrea un mundo de oportunidades que se abren ante nuestros ojos. Pongamos en la balanza experiencias pasadas, situaciones presentes y las emociones que quedaron en el camino, para poder planificar el futuro que siempre soñamos, ese que nos garantiza una vida mejor y más feliz.

Colaboración: Ing. Axel Persello, director del Instituto Argentino de Formación e Investigación (IAFI).

¡NO TE OLVIDES DE VOS!

El desarrollo personal debe ser uno de los principales focos a tener en cuenta, a la hora de armar nuestra lista de metas para el 2010. Tomá nota de estos cinco consejos para que tus proyectos de crecimiento emocional y espiritual tengan éxito.

1. Hacernos cargo. Nuestro futuro está influenciado principalmente por nuestras ganas, nuestro esfuerzo y nuestra habilidad para mejorar. Debemos considerar que somos responsables de nuestras situaciones actuales y futuras. Dejá de culpar a los demás por las dificultades que te rodean, y concentrá tu energía y esfuerzos en manejar tu propia barca hacia donde vos querés que te lleve la corriente.

2. A conciencia. Cuando te dediques a pensar o a escribir la lista de metas que tenés para este año, pensá cuáles son tus verdaderas necesidades actuales. Lo primero que viene a nuestra mente son ascensos en el trabajo, una familia de película americana, vacaciones en el Caribe. No obstante, el verdadero valor de nuestra vida probablemente radique en nuestro crecimiento emocional y espiritual, antes que en acumular bienes materiales. ¡Reconectate con tu esencia!

3. Más solidarios. Dicen que Dios nos dio dos orejas y una boca para que escuchemos el doble de lo que hablamos. Un gran modo de crecer como personas este año es proponernos pasar más tiempo oyendo las necesidades de los demás: compañeros de trabajo, clientes, superiores, pareja, hijos, amigos, etc. Concentrate un poco más en quienes te rodean. **Sin dejar de prestar atención a nuestras propias inquietudes como individuos, ser abiertos y receptivos para con los demás nos hará sentir más plenos con nosotros mismos.**

4. Mis mejores talentos. Muchos de nosotros solemos entusiasmarnos con recomenzar el año, y nos proponemos metas muy extremas que nos hacen autoexigirnos demasiado. Luego, al no poder cumplirlas, sentimos el fracaso, y nuestra autoestima decae abruptamente. Para arrancar este año, identificá aquellas fortalezas y talentos propios de tu personalidad, y pensá cómo sacarles provecho. Muy frecuentemente, nos esforzamos por responder a esas cosas urgentes del día a día y descuidamos aquellas que pueden tener un valor mucho más profundo para nosotros. Enfocate en las actividades que te hacen sentir mejor como persona.

5. No dejes de crecer. Desarrollá un plan para potenciar tu desarrollo personal. No importa cuánto hayas crecido este año, siempre hay algo nuevo para aprender. Nutrite de información vinculada al crecimiento como persona, leé libros que te llenen el alma o revistas que abran tu mente. Establecé un tiempo y un espacio para cumplir con esa rutina de ejercicios físicos que hace tanto planeás y que harán que te sientas más vital. Y no te olvides de disfrutar: este año apostá a relajarte, distraerte y a renovarte. Mantener vínculos sólidos y afectuosos con amigos y familiares será de gran ayuda.

