

Baha and Margaret
Habashy

Planes De Vida



Diseñe un Mejor Futuro para su Vida

VALORACIONES

"Con claridad, simplicidad y accesibilidad, Baha y Margaret Habashy trazan una estructura de vida que equilibra los componentes espirituales, físicos, mentales, emocionales y financieros. Ajetreo y eficiencia no son la misma cosa, y este libro le ayudará a disminuir el ajetreo mientras aumenta la eficiencia - ¡lo contrario a mucha experiencia! Las hojas de trabajo también nos ayudan a pensar a través de los temas".

Dr. Charles Price, Pastor Principal, La Iglesia de los Pueblos

"Baha y Margaret lo lograron nuevamente con su tercer libro que reúne los conceptos de los primeros 2 y los pone debajo de un paraguas compacto. Tengo experiencia de primera mano en poner en uso muchos de sus conceptos- en especial el Mantenimiento semanal y el Plan de Bloqueo del Tiempo. Utilícelo, y tendrá un futuro mejor, más eficaz y una vida equilibrada y optimizará su impacto para bien".

George J. Abate

Vicepresidente, Controlador - Xerox Corporation

"Este libro va a cambiar su vida y le ayudará a dar forma a su futuro a través de un ameno proceso fácil de llevar a cabo paso a paso. Los autores del libro hacen un trabajo maravilloso al orientar sus pensamientos y personalizar un camino que se adapta a cada estilo de vida. Todo lo que puedo decir es que me ha ayudado a ser un mejor gerente, esposo y padre".

Saeed El-Darahali

Presidente y Director Ejecutivo, Simply Cast.Com

"La lectura de este libro es un ejercicio maravilloso. Baha y Margaret capturaron toda una vida de experiencia y sabiduría en una construcción que es muy fácil de leer, muy práctica, y sin embargo, muy sólida desde el punto de vista teórico. ... Me gusta mucho la idea de la casa como un marco que bellamente une los diversos aspectos de un proyecto de vida exitoso, de una manera que es más completa que cualquier otro que recuerdo haber leído".

Eric C. Tappenden

Presidente, Funerarias Chapel Ridge

"Por fin tenemos un enfoque holístico práctico y simple sobre el tema crítico de fijar metas para toda la vida. Si usted está buscando un libro que explique los beneficios de una vida con propósito, que le muestre cómo hacerlo, y le dé las plantillas y ejemplos de lo que se trata, todo en menos de 100 páginas, entonces usted ya lo ha hallado. La teoría es asimilable; el alcance es amplio; el programa es creíble; los ejercicios son factibles. Si no se beneficia de este libro de manera significativa, entonces usted realmente no quiere cambiar".

Bruce McAlpine, Presidente, Fulcrum Search Science Inc

"He disfrutado leyendo el último libro de Baha y Margaret, *Planes de Vida*. Me pareció que el diseño y montaje hacen que sea fácil de leer y los ejercicios prácticos me ayudaron a reflexionar y pensar a lo largo de cada marco conceptual. El libro presenta un enfoque equilibrado para alcanzar el propósito y los objetivos de su vida. He comenzado a utilizar la plantilla del libro para mi próximo plan de vida de cinco años."

Gerry Baraniecki, Gerente Principal de IBM

PLANES DE VIDA

Cómo Diseñar Su Mejor Futuro

Baha Habashy con Margaret Habashy

Para solicitar una copia gratuita del Libro de Trabajo compañero de
Planes de Vida Modelo

Vaya a: [http://integrity-plus.com/Data/Templates/LifePlans-
Template.sp.doc](http://integrity-plus.com/Data/Templates/LifePlans-Template.sp.doc)

Un Marco Temático Para Ayudarle A Diseñar Su Mejor Futuro



Copyright © 2011, por Baha y Margaret Habashy

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio, excepto en el caso de breves citas incorporadas en artículos de revistas - sin el permiso escrito de su editor.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa y fidedigna relacionada con el tema. Los autores y el editor no se dedican a la prestación de un servicio profesional legal, psicológico u otro. Si requiere asesoramiento profesional, debe buscar los servicios de un profesional competente.

Publicado por Integrity + Consulting

24 Dewitt Corte, Markham, Ontario, Canadá L3P 3Y3

Teléfono: (905) 294-0380

E-mail: info@integrity-plus.com

Catalogado en la Publicación Biblioteca y Archivos de Canadá

Habashy, Baha, 1942-

Planes de Vida: Diseñando un Futuro Mejor para usted / Baha Habashy con Margaret Habashy.

También disponible en formato electrónico.

ISBN 978-0-9939302-2-5

I. Auto-realización (Psicología). 2. Equilibrio trabajo-vida.

3. Éxito. I. Habashy, Margaret, 1948- II. Título.

BF637.S4H23 2011 I58, I C2011-906165-1

Cualquier escritura ha sido tomada de la SANTA BIBLIA, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL. Copyright ©

1973, 1978, 1984 Sociedad Bíblica Internacional.

Otras referencias se han citado tan adecuadamente como ha sido posible.

GRACIAS

Estamos verdaderamente agradecidos a todos aquellos que nos animaron mientras estábamos escribiendo este libro.

- **Noel, nuestro hijo**, quien nos diera la inspiración inicial y el desafío por su deseo de crear su propio plan de vida. Le admiramos, por su compromiso para seguir creciendo.
- **Michelle Hutchinson**, tú has sido un verdadero alentador. Tu disposición a darnos de tu tiempo para editar nuestro humilde trabajo es más que lo que podemos devolver. Por encima de todo, tú has sido un verdadero amigo.
- **Phil Lam y Asociados**, su creativo diseño de la cubierta añade tal significado que nunca podríamos expresarlo con mil palabras. Gracias por su aporte creativo.
- **Dr. Susana Passeron** de Argentina por la traducción al español.

Dedicatoria

Rev. Ernest LaFont, lo que el mundo necesita hoy es más modelos a seguir como el suyo.

Tenemos un cúmulo de información y un cúmulo de conocimiento que no somos capaces de aplicar.

Con sus 98 años de edad, usted continúa dedicándose a hacer del mundo un lugar mejor.

Por su vida y carácter, usted está ayudándonos a ver cómo debemos construir nuestras vidas.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

La mayoría de nosotros sabemos cómo planificar. Planificamos las pequeñas cosas y los grandes eventos. Planificamos hacer las compras, fiestas, las reuniones familiares, la compra de un automóvil, etc. Mientras que algunos de nosotros podemos ser buenos planificadores de algunos aspectos de la vida, descuidamos planificar otras partes que terminan en grandes decepciones.

1 - Mis confesiones, ojalá lo hubiera aprendido cuando era mucho más joven. 2

2 - Construir un Plan de Vida, este es su cuaderno de ejercicios 4

LA VIDA ES UN PROCESO

Mantener el fin en mente, este proceso le proporciona un marco temático fácil de personalizar para ayudarle a diseñar, construir y mantener su plan de vida.

A: DISEÑO

Usted es único. Al igual que la construcción de una casa, usted puede tener un diseño personalizado o modificar un plan existente. La decisión es suya. Haga lo que haga, su plan de vida será exclusivamente suyo.

3 - Comience con El Final en Mente 15

Fortaleza Fundacional

Al igual que cualquier estructura bien construida, su vida debe construirse sobre bases sólidas. Sus cimientos definen el tipo de vida que puede esperar y cómo puede alcanzar el cumplimiento de su plan de vida.

4 -Propósito 17

5 - Valores 22

6 - Fortalezas 25

7 - Roles 30

8 - Relaciones 35

Vida Equilibrada Eficaz

Imagine su vida eficaz y equilibrada como una colección de habitaciones o aposentos que se complementan entre sí. Si bien diferentes por naturaleza, cada uno apoya y mejora las funciones de la otra, para entregarle la vida efectiva y equilibrada que usted desea.

9 - Vitalidad Espiritual	39
10 - Aptitud Física	43
11 - Agilidad Mental	45
12 - Fortaleza Emocional	47
13 - Desarrollo de su Carrera	51
14 - Estabilidad Financiera	56
15 – Prudencia en las Inversiones	58
16 - Generosidad en el Servicio	60

B: CONSTRUIR

Construir una casa requiere el montaje metódico intencional del material y los recursos necesarios para cumplir con un diseño bien establecido. Con un buen diseño en la mano, el trabajo del constructor es fácil.

17 - Comience con el Final en Mente	65
18 - Confirme Sus Fundaciones	66
19 - Cree su Plan de Acción	67
20 - Apoyo y Responsabilidad	70

C: MANTANER Y MEJORAR

Su plan de vida es un sistema vivo. El mejor sistema o plan se deteriorará rápidamente si no se lo mantiene adecuadamente. Manteniendo y revisando su plan de vida, este se adecuará para servirle en respuesta a su mundo cambiante.

21 - Plan de Mantenimiento Semanal	73
22 - Plan de Mantenimiento Trimestral	76
23 - Plan de Mantenimiento Anual	78

C: PLANTILLA DEL PLAN DE VIDA

Esta plantilla proporciona un proceso de reflexión y documentación para ayudarle a construir y mantener su plan de vida.

Comience Con El Final En Mente	82
Confirme sus Fundaciones	83
Escriba su Plan de Acción	86
Vitalidad Espiritual	87
Aptitud Física	88
Agilidad mental	88
Fortaleza emocional, Cónyuge	89
Fortaleza Emocional, Familia	90
Fortaleza emocional, Amigos	91
Desarrollo de la Carrera	92
Estabilidad Financiera	93
Prudencia en las Inversiones	94
Generosidad en el Servicio	95
Comprometerse a un Plan De Mantenimiento	
Mantenimiento Semanal Plan de revisión	97
Mantenimiento Trimestral Plan de revisión	101
Mantenimiento Anual Plan de revisión	104
ANEXO	
Acerca de su caja de herramientas de Coaching	105

INTRODUCCIÓN

Este libro está dirigido a los profesionales auto-motivados y líderes que buscan fortalecer su control sobre la vida. Es una herramienta de pensamiento y discusión diseñada para ayudarlo a crear planes y medir su progreso a medida que construye un futuro mejor.

Este es su libro. Léalo con un bolígrafo en la mano. Personalícelo para que sea verdaderamente su libro. Si lo hace, podría ser una herramienta muy importante durante un largo tiempo.

Su estructura:

1. **Proporciona un texto corto, fácil de leer.** Para ilustrar usamos la metáfora de la construcción de una casa.
2. **Proporciona ejercicios prácticos.** Puede modificarlos para que sean suyos. Utilice el Cuaderno Compañero para escribir más si lo desea en el espacio adicional que tiene con ese propósito.
3. **Le guía con una muestra de la plantilla del Plan de Vida.** Usted encontrará ejemplos para ayudarlo en su camino de confeccionar su propio plan de vida.
4. **Le ayuda a mantener y mejorar su plan de vida.** Somos conscientes que los planes de vida no son estáticos. Con muestras de planes de mantenimiento podrá tener su plan de vida actualizado por lo que le servirá en respuesta a su mundo cambiante.

Cómo utilizar este libro

Aunque que algunos capítulos se basan en otro, usted no tiene que leerlos cronológicamente. Pueden ser utilizados como una colección de planes o un plan integrado. Examine la Tabla de Contenidos. Seleccione los capítulos y ejercicios que le resulten más atractivos. El espacio previsto para los ejemplos es sólo para ayudarlo a empezar. Utilice el Cuaderno Compañero como espacio adicional para escribir. Para ver un ejemplo de un proyecto de vida completado vea la **Plantilla de Plan de Vida en la Sección E.**

Haga lo que haga, comience a crear sus planes. Consulte este libro para actualizar su plan con regularidad. Usted puede comenzar sus Planes de Vida ahora mismo. Solicite su Cuaderno Compañero de cortesía en: <http://integrity-plus.com/Data/Templates/LifePlans-Template.sp.doc>

"La vida no examinada es una vida que no vale la pena vivir."

Socrates

1 - Mis Confesiones

El dolor de un adicto al trabajo

Como primera cosa, tengo que decir que este libro es para mí. Es el resultado de mi propio viaje por la vida. Soy uno de los recuperados adicto al trabajo que vivió la mayor parte de sus años trabajando sin un plan de vida

La imagen adjunta es del artículo del Harvard Business Review, "**Circuitos Sobrecargados: Por qué Gente Inteligente Rinde Menos**". En este estudio muy recomendable, el Dr. Ed Hallowell describe en gran medida mi mundo sobrecargado, apresurado, y el impacto negativo que tuvo en la calidad de mi trabajo y en mi vida.



Francamente, me gustaba mucho la vida ajetreada. El movimiento rápido, siempre cambiante, hiperactivo, del mundo corporativo en el que yo vivía parecía alimentar y recompensar mi adicción al trabajo. Me enorgullecía de estar siempre muy ocupado. Las demandas excesivas que se me imponían me hacían sentir importante. En el proceso me convertí en adicto a la adrenalina generada por mi vida tan estresada. La abundante oferta de café que nos daban gratuitamente en nuestras oficinas me daba una cuota extra de energía. La gente admiraba mi gran energía. Eso también alimentaba mi ego y autoestima, así que bebía más café. En el proceso, no tenía control sobre mi trabajo ni mi vida personal. Ni siquiera sabía el significado de tener un plan de vida.

Mi toque de atención llegó el 12 de agosto de 1999, cuando mi médico me dijo que a menos que cambiara mi estilo de vida y hábitos de trabajo no quería verme más. Diez años antes me habían diagnosticado una afección dolorosa llamada fibromialgia-una enfermedad crónica, un síndrome de dolor severo generalizado que se agrava por el estrés. Con pocas horas de sueño, colmado de dolor y estrés, me puede imaginar con los ojos saltones y rechinando los dientes. ¡También puede imaginar cómo era yo cuando llegaba a casa bien entrada la tarde al final del trabajo!

Por el lado de los negocios, de acuerdo a la mayoría de los estándares, era exitoso. Pero ahora sé que no fui lo mejor que podía haber sido. Tomando prestado del libro de Jim Collins, *Bueno a Grandioso*, me di cuenta que pude haber sido bueno, pero no era grandioso. Mi éxito surgía de sacrificar otras prioridades más valiosas. Mirando hacia atrás no tenía una vida equilibrada.

Con mi salud comprometida, sé que mi comportamiento en casa no era de lo mejor. Honestamente puedo decir

“No puedes confiar en tus ojos cuando tu imaginación está fuera de foco.”

Mark Twain

que, por la gracia de Dios, es un milagro que mi matrimonio sobreviviera todos estos años. He sido muy afortunado de tener una esposa que llenó muchas de las carencias familiares creadas por mi adicción al trabajo y mi estilo de vida desequilibrado. Por su fidelidad le estoy eternamente agradecido.

Estoy muy orgulloso de mis dos hijos. Ahora que son adultos, lamento algunos de los errores que cometí en sus años de crecimiento. A menudo me preguntan, con lo que ahora sé, ¿habría podido ejercer mis funciones de padre de forma diferente? Mi respuesta es un "sí" rotundo. Por un lado, ejercí mi función de padre con los mismos malos hábitos que impulsaban mi trabajo. Si tuviera que hacerlo de nuevo, tendría un plan y tendría una intención mayor en dar a mis hijos un poco más de diversión en sus años de crecimiento.

Sí, hay muchos aspectos de mi vida que hubiera hecho de otra manera. Ahora creo que muchos aspectos o mi vida misma habrían sido diferentes si me hubiera tomado tiempo para crear una visión más clara para mi vida y la familia. Ojalá hubiera tenido un plan de vida claro y completo para dirigir mis prioridades.

En este libro no quiero darle consejos. Soy plenamente consciente de que soy igual que usted, todavía estamos aprendiendo. Puede decir que sigo siendo una obra en progreso. Mi esperanza es que pueda desafiarle a pensar y tomarse tiempo para crear un plan personal que afectará el resto de su vida. Al igual que yo, nunca es demasiado tarde para pensar y tomar acciones correctivas. Este libro es el resultado del tiempo que dediqué a y del proceso de crear mi plan de vida personal.

Este es un viaje que quiero hacer con usted. A lo largo de este libro hemos incluido algunos de los principios, las ideas y sugerencias que se encuentran en nuestros dos últimos libros. Además, estamos aprovechando la experiencia que ganamos entrenando a clientes en los últimos diez años.

Mi esperanza es que este libro se convierta en un recurso práctico que:

- Encienda su visión de un futuro mejor
- Le oriente en el diseño de su propio marco para una vida mejor
- Lo faculte para mejorar la calidad de su vida
- Equiparle para entrenar y ayudar a otros a diseñar y crear una vida mejor.

Este libro es una herramienta de entrenamiento que esperamos que usted pueda utilizar para que tenga un impacto positivo en las vidas de otros. Usted no necesita un título para ayudar a otros en el camino de la vida. El Entrenamiento para la vida es muy popular y tiene una gran demanda. Si bien se expresa con muchas designaciones profesionales, en el fondo, es una persona que ayuda a otra. Para aquellos que deseen aprender más sobre el entrenamiento, en el Apéndice de este libro hemos agregado el **Entrenamiento Auto Dirigido**. Se trata de una metodología sencilla, transferible y una herramienta que hemos utilizado en el entrenamiento de nuestros clientes.

Esperamos que el libro le lleve a una asociación de la vida en la vida. Juntos, de alguna manera, todos podemos crear un mundo mejor.

Baha y Margaret Hlabashy

2 - Construir un Plan de Vida

El sentido común y la sabiduría prevaleciente nos dicen que el éxito requiere planificación.

- No puede construir una casa sin un plan.
- No puede construir un negocio sin un plan.
- No puede construir una gran carrera sin un plan.
- No puede construir su educación sin un plan.
- No s puede construir una familia saludable sin un plan.
- No puede construir un fondo para su jubilación sin un plan.

“Los fracasos no planean fallar; fracasan en planear”.

Harvey MacKay

Sin embargo, la mayoría de nosotros esperamos construir una gran vida sin un plan de vida.

La mayoría de nosotros sabemos cómo planificar. Planeamos las pequeñas cosas y los grandes eventos. Planeamos hacer las compras, fiestas, reuniones familiares, la compra de un coche, etc. Mientras que algunos de nosotros podemos ser buenos planificadores de algunos aspectos de la vida, descuidamos planificar otras partes que resultan en grandes decepciones.

- Mientras que algunos pueden planificar y completar con éxito su educación encuentran que su carrera es una total decepción.
- Algunos pueden hacer un montón de dinero, pero en el proceso sacrifican su salud.
- Si bien muchos pueden planificar y construir una gran casa, fracasan en la creación de un buen hogar.
- Mientras que algunos pueden terminar teniendo los juguetes más grandes de todo el barrio fracasan en el logro de la felicidad que desean.

A menudo, los planes fracasan porque la mayoría de nosotros descuidamos tener un plan de vida completo. En otras palabras, un proyecto de vida proporciona un marco para sus otros planes en el viaje de la vida. Simplemente hágase cuatro preguntas clave:

- ¿Hacia dónde va mi vida?
- ¿Cómo se verá mi vida cuando llegue allí?
- ¿Cuáles son los fundamentos y las áreas críticas y que no puedo pasar por alto?
- ¿Qué necesito ser y hacer para que suceda esto?

Antes de empezar, una buena planificación requiere que reconozcamos y enfrentemos desafíos razonables y hacer las paces con las realidades esperadas.

Al construir una casa el planificador se enfrenta a los desafíos creados por el tipo de suelo sobre el que se construirá la casa, así como a los problemas ambientales que podrían afectar el diseño y el tiempo de la construcción. Aquí queremos destacar dos desafíos clave que a menudo descarrilan sus esfuerzos para planificar su vida.

ENFRENTAR EL DESAFÍO DEL CAMBIO

Se ha dicho que a la única persona que le gusta el cambio es a un bebé con un pañal mojado. Sin embargo, la mayoría está de acuerdo y acepta que el cambio es inevitable. Mientras que a la mayoría de nosotros no nos gusta el cambio, a todos nos gusta el progreso. El progreso es la recompensa que compensa el dolor o desafío del cambio.

Deseo, Voluntad y Capacidad de Cambiar

La mayoría de nosotros desea cambiar a cambio de la promesa de algo mejor o menos dolor. Aceptamos el cambio cuando la promesa de progreso o recompensa es atractiva o si el dolor que soportamos es más del que podemos enfrentar en nuestra vida diaria. Por ejemplo, todos desearíamos cambiar una problemático Ford de 1995 por el último modelo de BMW. Y, a medida que envejecemos todos deseamos volver a recuperar nuestra fuerza y vitalidad.

“Todos piensan en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo.”

Leo Tolstoy

La voluntad de cambio es diferente. No hay cambio sin costo. La voluntad de cambio se da cuando estamos dispuestos a pagar el precio por el cambio. Mientras que todos estaríamos dispuestos a cambiar nuestro antiguo automóvil por uno nuevo, la mayoría de nosotros no lo haríamos a menos que estemos dispuestos a afrontar los nuevos pagos del auto o a menos que estemos varados a un lado de la carretera con la transmisión rota. Y, mientras que todos nosotros soñamos con un cuerpo más joven, más sano, muy pocos de nosotros estamos dispuestos a pagar el costo de un ejercicio saludable y regular y mejores hábitos alimenticios, hasta que recibimos la advertencia médica de una crisis de salud inminente. Como vemos, mientras la mayoría de nosotros acepta el cambio con la promesa de progreso, el cambio no se produce a menos que las recompensas superen el posible precio, las consecuencias son demasiado grandes como para soportarlas, o somos capturados por una visión que es mayor de la que jamás hayamos experimentado.

La capacidad de cambiar a menudo implica elementos que están fuera de nuestro control inmediato o presente. Por ejemplo, es posible que queramos cambiar un Ford 1995 para un nuevo BMW y estemos dispuestos a realizar los

pagos extra del auto, sin embargo el cambio no ocurrirá si el banco está dispuesto a dar el crédito necesario para la transacción. Si por la promesa de una mejor salud estoy dispuesto a renunciar a mis malos hábitos alimenticios, esto no va a suceder si la cultura de la familia se basa en alimentos muy grasos y los malos hábitos de consumo. Usted ve, en algunos casos, la capacidad de cambiar puede incluir factores ambientales, culturales o económicos que están fuera de nuestro control.

El cambio que debemos hacer. Un plan de vida le ayuda a considerar la oportunidad y beneficios del cambio, piense en los problemas y las implicancias, y ubíquese en la mejor situación posible para recibir las recompensas del cambio. Fortalecido por su propósito de vida, valores fundamentales, fortalezas, y carácter, su plan de vida abarcará el cambio.

En el proceso de cambio, su plan de vida debe suponer cierta reticencia al cambio. Esto es natural. Por esta razón, su plan de vida incluirá el apoyo necesario para ayudarlo a superar ese reto. Una de las herramientas más eficaces para superar este desafío es la construcción de un grupo de apoyo y la rendición de cuentas. Las rendiciones de cuentas vienen en la forma de amigos o entrenadores que le mantiene enfocado y con energía.

ENFRENTAR EL DESAFÍO DE LA AMBIGÜEDAD

En el diseño y la construcción de un proyecto de vida, es muy importante tener claro lo que pensamos y lo que comunicamos. Las palabras que usamos a menudo pueden reflejar un significado diferente dependiendo de cómo y cuándo se utilizan. Propósitos, objetivos y metas son palabras o términos que usaremos en la planificación de la vida. Son buenas palabras pero cuando abusamos de ellas crean ambigüedad. En el curso de la creación de su proyecto de vida y compartirla con otros, es importante definir con claridad lo que significan estas palabras.

“No hay mayor impedimento para el avance del conocimiento que la ambigüedad de las palabras.”

Thomas Reid

Le recomendamos que tenga en cuenta estas palabras como herramientas descriptivas que realzan el significado de su plan de vida. De este modo, aportarán mayor claridad, objetividad y / o un mayor nivel de compromiso para el cambio que usted desearía ver en su vida.

Propósito: La definición de la palabra "propósito" es:

- La razón por la cual algo existe o se hace, se ha hecho, se ha utilizado, etc.
- El objetivo hacia el cual uno se esfuerza o por el cual algo existe

Sinónimos son palabras como "objetivo", "ambición", "aspiración", "sueño", "ideal", "intento", "intención", y "significado".

En el desarrollo de su proyecto de vida, le recomendamos que el mejor uso de esta palabra sería "la razón por la cual algo existe." Esto será útil cuando empiece a definir las distintas partes que apoyan su proyecto de vida y las funciones que le *ayudan a ser lo usted desea ser y hacer aquello en lo que usted es el mejor para hacerlo.*

Objetivo: La definición de la palabra "objetivo" es:

- Algo que nuestros esfuerzos o acciones pretenden alcanzar o lograr
- Un fin que puede alcanzarse razonablemente dentro de un marco de tiempo previsto y con los recursos disponibles.

En general, los objetivos nos ayudan a pintar un cuadro de un estado futuro. Los objetivos son declaraciones de fe sobre lo que desea que suceda en determinado momento del futuro. Los objetivos deben ser razonables para que puedan orientar sus resultados finales previstos. Los objetivos son de mayor alcance que una meta y pueden dar una orientación para la creación de varias metas. En el desarrollo de su plan de vida este libro le guiará a medida que usted establezca objetivos claros para las diferentes partes de su vida.

“Las metas no sólo son absolutamente necesarias para motivarnos. Son esenciales para realmente mantenernos vivos.”

Robert H. Schuller

Metas: Se ha escrito mucho sobre las metas y la necesidad de establecer metas.

El mundo del deporte nos ha dado

imágenes claras para ayudarnos a entender la fijación de metas. Sin embargo, es sorprendente que cuando se trata de establecer metas en la vida, muchos de nosotros desconocemos los fundamentos básicos de la fijación de metas. Las metas son la manera que los neumáticos marcan el camino de su plan de vida. Las metas son los proyectos que dirigen sus prioridades y se traducen en compromisos que conducen a acciones.

El poder de Metas Inteligentes

Mientras que los objetivos pueden ser un poco vagos y de alto nivel, las metas deben ser más específicas y claras. Las metas son peldaños hacia la realización de los objetivos. En el excelente libro, *Estrategia para la Vida*, Richard Dayton y Ted Engstrom expresan la idea que las metas tienen el poder de cambiar, ya que nos motivan y nos mantienen enfocados. Alguien ha sugerido que todos tenemos metas. Algunas son metas claras; otras son metas difusas. Algunas son

metas buenas y algunas son metas tontas. Lamentablemente, son muchos los que rara vez alcanzan sus metas por una sencilla razón; sus metas no son **Específicas, Medibles, Acordadas, Realistas**, y dependientes del **Tiempo**.

- **Específicas:** Las metas deben ser específicas. En los deportes, una meta es un punto muy claramente marcado. Le sugerimos que una meta específica es una que puede ser verificada por uno de los cinco sentidos, o puede ser confirmada por mediciones científicas. Si va a decir que su meta es ser un buen entrenador, entonces esto es subjetivo y abierto a la interpretación. Se basa fuertemente en la imagen que usted y los demás tienen y de lo que es ser un buen entrenador. Pero si fuera a decir que quiere entrenar a cinco personas en etiqueta de correo electrónico, entonces usted tiene una meta más específica. Las metas específicas son metas INTELIGENTES porque comunican valor que justifica la disciplina y el esfuerzo necesarios para alcanzarlas.
- **Mensurables:** Sócrates escribió que una vida no examinada no vale la pena de ser vivida. Tener una meta medible le permite medir su progreso hacia la consecución de la misma. Así que si usted va a decir que su meta es encontrar a cinco personas para entrenar, a continuación, usted puede medir su progreso a medida que encuentre la primera, segunda, tercera, cuarta y quinta persona. Medir el progreso es un auto-motivador muy importante. Las metas mensurables son metas INTELIGENTES, ya que ayudan a hacer los cambios apropiados y oportunos en sus planes de acción cuando sea necesario. Cuanto más específicas sean las metas, más probable resulta que sean mensurables y es más probable que sean exitosas.
- **Acordadas:** Antes de embarcarse en cualquier meta, usted debe estar seguro que su meta está acordada con los que tienen una participación importante en ella. A menos que usted y los cinco individuos que ha apuntado para su función como entrenador acuerden en la necesidad de su entrenamiento, usted no tiene ninguna posibilidad de lograr su meta. En otras palabras, las metas acordadas son metas INTELIGENTES porque están respaldadas por el apoyo de otras personas que están comprometidas con el mismo resultado. Además, el apoyo que recibe traerá junto con él un elemento de responsabilidad saludable que le mantendrá motivado y le animará a no darse por vencido.
- **Realistas:** Un error común es subestimar el esfuerzo y la inversión requerida para la mayoría de las metas. Una actitud útil es "**apuntar alto y tener metas bajas**." Es bueno establecer visiones u objetivos altos y elevados, pero es aconsejable establecer metas realistas. Establecer metas realistas que se puedan conseguir fácilmente le animará a medida que avanza hacia metas y

“Una meta sin un plan es sólo un deseo.”

Larry Elder

actividades de mayor valor. Las metas realistas ponen límites establecidos a las expectativas de los demás y le preparan para la posibilidad de que sobre pase sus metas.

- **Dependientes del Tiempo:** ¿Puede imaginar una pelota de fútbol o un partido de baloncesto que no tenga límites de tiempo? Las metas con plazos interminables conducen a la frustración y apatía. Una meta INTELIGENTE tiene un comienzo y un final. Una meta pobremente establecida sería decir: "Voy a perder cinco libras." Una meta INTELIGENTE diría voy a perder cinco libras para finales del próximo mes. Las metas que dependen del tiempo son metas inteligentes, ya que ayudan a evitar la tentación natural de posponer las cosas. Cuanto más corto sea el horizonte temporal, más inteligente la meta y más probable que sea exitosa.



Ejercicio

- Examine brevemente los acontecimientos de su vida pasada hasta el momento y enumere sus planes más exitosos e indique la razón por la que ha tenido éxito.
- Indique las áreas de su vida donde usted puede haber experimentado la mayor decepción y lo que hubiera querido hacer mejor.

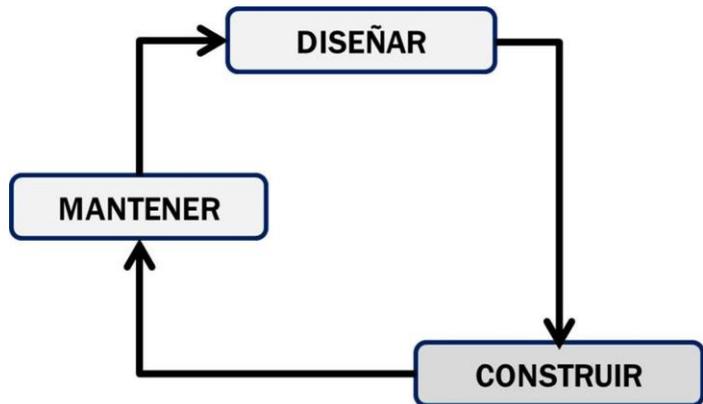
Utilice el Cuaderno Compañero para tener más espacio para escribir.

Mis planes más exitosos y razones para el éxito:

Mis planes más decepcionantes y motivos de las decepciones:

LA VIDA ES UN PROCESO

En su esencia, la vida es un proceso. Desde el día en que nació hasta el día en que su vida llega a su fin, la vida es un proceso o una serie de procesos. La palabra "proceso" como sustantivo se define como una serie de acciones, eventos o medidas



adoptadas para lograr un fin. Muchos de nosotros vivimos la vida de una manera no intencional, impulsados por procesos definidos por otros. Esto se refleja a menudo en un sentimiento de agobio, pérdida de control, o peor aún, la pérdida de sentido de la vida.

Definiendo los procesos vitales usted crea una estructura que ayuda a cumplir con el más importante propósito posible de vida y llega a darle el mejor sentido a su vida. Los procesos de la vida no son estáticos. La vida es dinámica y también lo son los planes de vida. Para llegar a ser tan intencional como sea posible, un proyecto de vida sigue la misma estructura que la construcción de una buena casa-**diseño, construcción y mantenimiento**.

- **En la etapa de diseño** visualizamos y definimos el futuro y describimos sus partes o elementos críticos.
- **En la fase de construcción**, generamos los verdaderos planes a los que deberemos atenernos y que deberemos comunicar a los demás.
- **En la etapa de mantenimiento** actualizamos y mejoramos nuestros planes en respuesta a los cambios del mundo y mantenemos nuestros planes teniendo en cuenta el mundo dinámico en el que vivimos. **A veces esto puede conducir a un rediseño completo.**

Palabras Sabias

"El secreto de salir adelante es comenzar. El secreto de comenzar es romper tus tareas complejas y abrumadoras en pequeñas tareas manejables, y luego empezar por la primera." **Mark Twain**

"El logro de la salud, la felicidad, y un equilibrio de esfuerzos se reduce a la decisión de centrarse más en lo positivo que en lo negativo y vivir de una manera espiritualmente congruente con aquello que sabemos que es la verdad." **Caroline Myss**

"Un viaje de mil millas debe comenzar con un solo paso". **Lao Tzu**

"Lo que es realmente difícil, y realmente sorprendente, es renunciar a ser perfecto y comenzar la tarea de llegar a ser uno mismo." **Anna Quindlen**

"Mejor manténgase limpio y brillante. Usted es la ventana a través de la cual debe ver el mundo." **George Bernard Shaw**

"Estoy agradecido por un césped que hay que cortar, ventanas que necesitan limpieza y canaletas que deben destaparse porque significa que tengo un hogar Estoy agradecido por el montón de lavado y planchado que tengo, ya que significa que mis seres queridos están cerca " **Nancie J. Carmody**

A. DISEÑO

Autor y orador, Freeman Thomas, aconseja que el buen diseño comienza con sinceridad, hace preguntas difíciles, y surge de la colaboración y la confianza en su intuición. Al construir una casa, el diseñador debe mantener la atención en el resultado final deseado. El Dr. Steven Covey en su libro, *Los Siete Hábitos de la Gente Altamente Efectiva*, dice que en todas las actividades críticas de la vida siempre hay que **"comenzar con el fin en mente."**



Comience por definir:

- un **punto final razonable** en el tiempo y aquello que desea ver en ese punto final en el tiempo
- los **cimientos imprescindibles** sobre los que se estructura su vida
- los requisitos imprescindibles para una **vida efectiva y equilibrada**

Punto final:

Se ha dicho que "Si usted apunta a la nada siempre llegará allí." Independientemente de su edad o estado de vida, ninguno de nosotros puede garantizar ni especificar el final de la vida. Podría vivir hasta los cien años o puede enfrentar "el final" en un año o dos. El ejercicio al final de este capítulo le ayudará a proyectar un punto final razonable al que pueda apuntar

“El destino no es una cuestión de suerte; es una cuestión de elección. No es algo a ser esperado; es algo que debe alcanzarse.

William Jennings Bryan

Cimientos:

Al igual que cualquier estructura bien armada su vida debe construirse sobre bases sólidas. Los cimientos que cree definirán el tipo de estructura que puede construir, así como la forma en que puede aprovechar las grandes oportunidades que la vida le va ofreciendo.

Sus cimientos serán una mezcla de los siguientes elementos:

- **Propósito**
- **Valores Fundamentales**
- **Fortalezas de su Carácter**
- **Funciones y Logros en su Vida**
- **Las Relaciones y Cómo Las Prioriza**

Vida Eficaz y Equilibrada

En la mayoría de nuestras casas hay habitaciones y áreas designadas para funciones específicas. Lo mismo se aplica al diseño de su proyecto de vida. Su diseño exitoso aprovechará la fortaleza de sus cimientos para crear las distintas partes de su vida apoyándose en la realidad de que usted es una criatura de **cuerpo, mente y alma**.

Su trabajo es asegurar que su diseño incluya todas las áreas necesarias para una vida efectiva y equilibrada. Para cada área, tendrá que documentar:

- **Propósito:** ¿por qué es importante esta área? ¿Por qué debe ser parte de su diseño? ¿Cuáles son sus sueños, visiones y aspiraciones para esta parte de su vida?
- **Objetivos:** lo que desea que suceda cuando llegue a un punto final específico
- **Estado actual:** lo que falta y / o debe cambiar para lograr sus objetivos
- **Una lista de Ser y Hacer:** lo que desea ser o atributos de carácter o características por las cuales desea ser conocido. En relación con esto, enumere lo que espera poder hacer para reflejar tales atributos. Su lista *Ser y Hacer* servirá de instrumento para **que pueda crear metas inteligentes trimestrales realistas**.

3 - Comenzar con el Fin en Mente

En la planificación es fundamental especificar el punto de partida y el de llegada. Un plan de vida se puede basar en el final de la vida. Pero como ninguno de nosotros, independientemente de la edad o estado de salud, puede garantizar ni especificar cuánto tiempo viviremos tenemos que ser más realistas. Puede ser joven y tener la esperanza de vivir otros 50 años o más. Pero el establecimiento de un horizonte de planificación tan largo, trae elementos que hacen impracticable un plan.

A los efectos de la planificación de la vida, le animamos a considerar un punto futuro razonable en el tiempo como fecha límite para alcanzar sus fines, objetivos y metas. Esto puede ser el final de una etapa de la vida, como el final de la escolarización, el tiempo antes de casarse, antes de cambiar de carrera o podría ser un horizonte de tiempo específico, como dos, tres o cinco años a partir de ahora. Sea lo que sea, debe ser un punto razonable en el futuro.

Supongamos que usted sabe que su vida va a terminar en un punto específico del futuro y que ese será el final de su plan de vida. Supongamos que la fecha de finalización del plan es de 5 años a partir de ahora. ¿A qué se parecerá ese fin?

En su libro *Visitando nuevamente el Mito-E* Michael Gerber ofrece un significativo relato para ilustrar este punto en el tiempo. Escribe:

"Me gustaría que imagine que estás a punto de asistir a la reunión más importante de tu vida. Se llevará a cabo en una habitación lo suficientemente grande para acomodar a todos tus amigos, tu familia, tus compañeros de trabajo-todos y cada uno de los que son importantes para ti y todos aquellos para los que tú eres importante.

¿Puede verlo?

Las paredes están cubiertas con profundos tapices de oro. La iluminación es tenue, suave, proyecta una luz cálida en los rostros de los expectantes invitados. Las sillas están elegantemente tapizadas en tela de oro a tono con los tapices. La moqueta de oro es extremadamente mullida.

Al final de la sala está un estrado, y en el estrado una mesa grande, muy bien decorada con velas encendidas en cada extremo.

Sobre la mesa, en el centro, está el objeto de la atención de todos. Un gran cajón adornado. Y en

"Si vive cada día como si fuera el último, algún día seguramente estará en lo cierto. ...

Recordar que estaré muerto pronto es la herramienta más importante que he encontrado para ayudarme a tomar las mejores decisiones de mi vida. ...

Recordar que se va a morir es la mejor manera que conozco para evitar la trampa de pensar que tiene algo que perder".

Steve Jobs

el cajón está ... usted! Tieso como la proverbial tabla.

¿Se ve yaciendo en él, todos lagrimeando en la sala? **Ahora escuche.**”

Piense como si usted estuviera planeando "su última reunión" Hay que imaginar quién desea invitar y quién va a dar tributo a su vida bien vivida. Su selección incluye las personas que son importantes para usted. No seleccione esta gente al azar.

Piense cuidadosamente por qué usted está seleccionando a estas personas. Se trata de personas en cuya vida usted ha realizado importantes inversiones y / o que han impactado su vida en gran medida. Ahora, ¿qué desearía que estas personas dijeran? ¿De cuáles de sus características le gustaría que se acordaran? ¿Qué logros espera que recuerden?



Ejercicio

Teniendo en cuenta la historia de Michael Gerber, piense en un punto específico del futuro. Suponga que su vida va a llegar a su fin en ese punto en ese tiempo futuro. Complete el siguiente ejercicio:

- ¿**Cuál** es el punto de destino en el tiempo?
- ¿**Quiénes** son las personas o representantes a los que desea llamar para que rindan tributo a la vida que ha vivido?
- ¿**Por qué** elegir estos individuos o representantes de ciertos grupos?
- ¿**Qué** es lo que desearía que cada uno dijera acerca de su carácter y sus logros en la vida?

Qué: Mi punto en el tiempo es		
Quien	Porqué	Qué
Dios	•	•
Cónyuge	•	•
Hijos	•	•
Familia	•	•
Amigos	•	•
Contactos laborales	•	•
Contactos del Servicio o Ministerio	•	•

FORTALEZA FUNDACIONAL

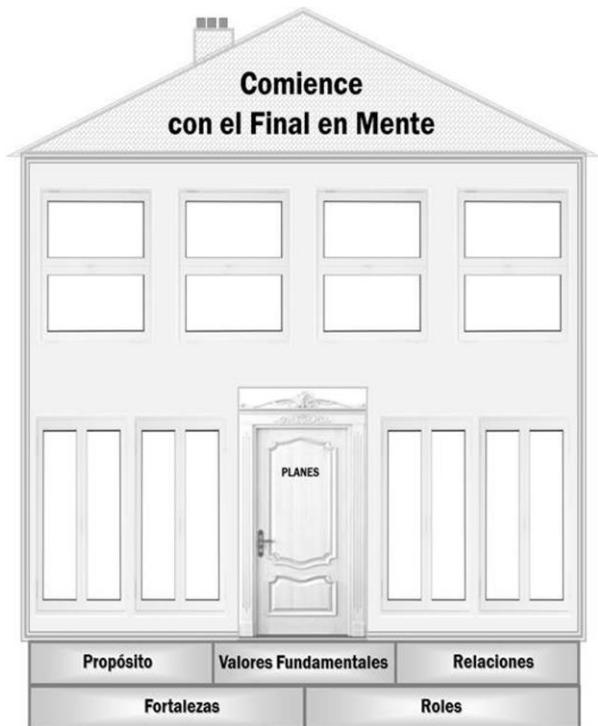
Un cimiento es la parte más baja de soporte de la carga de un edificio. A menudo está por debajo del nivel del suelo, rara vez a la vista. Sin embargo, el cimiento es vital para la estabilidad e incluso la viabilidad de la estructura. En gran medida el cimiento define el propósito y la función que el edificio es capaz de cumplir. Es la estructura en la que todas las demás partes deben descansar o superponerse. Aunque rara vez es visto, su fortaleza es bastante visible por la estructura que se construye por encima de él.

Al igual que cualquier estructura bien construida su vida debe construirse sobre una base sólida. El fundamento

de su vida define y permite el tipo de vida que se puede esperar y cómo usted puede ir desarrollando el cumplimiento de su plan de vida. El cimiento en que apoye su vida será de gran impacto en las decisiones que tomará y las oportunidades que podrá buscar y aprovechar.

Ningún edificio se puede salvar de la dura realidad de los vientos y las tormentas sin estar conectado a tierra por una buena base. De la misma manera la base que construya para su proyecto de vida y los diferentes elementos que la forman ayudarán a resistir los vientos de cambio y los temblores de las decepciones.

- En este libro lo animamos a centrarse en los siguientes elementos fundamentales:
 - Su Propósito de Vida
 - Sus Valores Fundamentales
 - Sus Relaciones
 - Sus Fortalezas y Habilidades
 - Sus Funciones y Logros



4 - Propósito

"En su libro más vendido, *La Vida Impulsada por un Propósito*, el Dr. Rick Warren cree que la pregunta más básica que todos enfrentan en la vida es: "¿Para qué estoy aquí?" Rick Warren añade que, en ausencia de un propósito, la vida es una interminable rueda que gira sin ir a ninguna parte. Con un objetivo claro, la vida se centra, es más simple y significativa.

Esta es la verdadera alegría de la vida, la que se consume en un propósito que uno mismo reconoce como importante.

George Bernard Shaw

Después de haber sobrevivido al holocausto y cuatro campos de concentración el Dr. Viktor E. Frankl psiquiatra de renombre mundial, escribió su libro clásico, *El Hombre en Busca de Significado*. El tema del libro es que tener un propósito bien definido es la fuerza impulsora detrás de la existencia del hombre. Tener un propósito de vida fuerte le da el poder para hacer frente a desafíos de la vida y para lograr grandes resultados.

El propósito de la vida es la piedra angular de un proyecto de vida integral. Históricamente, el concepto fundamental de angular se deriva de la primera piedra en la construcción de una base de mampostería. Es muy importante ya que todas las otras piedras se establecerán en referencia a esta piedra, determinando así la posición de toda la estructura.

Lamentablemente, la mayoría de nosotros, vivimos de una hora a otra, o de un día a otro permitiendo que los acontecimientos de la vida definan el propósito de nuestros minutos, horas y días. De esta manera permitimos que los eventos y dictados de los demás controlen nuestro destino. Es muy cierto que si usted no define su propósito, otros lo definirán para usted, basado en los supuestos, necesidades y prioridades de la vida de ellos. Con la multiplicidad de opiniones e influencias perderá fácilmente el control. El impacto negativo se verá en una vida desequilibrada o una estructura que no es sostenible o incluso sin gran valor.

Algunos definen el propósito de la vida como tener éxito, ganar dinero, ser feliz o divertirse. Si bien estos pueden ser buenos o incluso admirables son totalmente inadecuados como propósitos de una vida con sentido. En *El hombre en Busca de Sentido*, el Dr. Frankl escribe: "No tengan por objeto el éxito porque cuanto más apunten a él y lo conviertan en un blanco, más van a errarle. Porque el éxito, como la felicidad, no puede ser perseguido; debe darse, y eso sólo sucede como efecto secundario no buscado de una dedicación personal

a una causa mayor que uno mismo o como subproducto de la propia entrega a una persona que no sea uno mismo. La felicidad debe suceder, y lo mismo vale para el éxito: hay que dejar que suceda y no preocuparse por ello. Quiero que escuche lo que su conciencia le ordena hacer y hacerlo tan bien como pueda. Entonces usted tendrá oportunidad de ver que en el largo plazo- en el largo plazo, digo-el éxito le seguirá, precisamente porque se había olvidado de pensar en ello ".

Una buena prueba de ello es el rey Salomón. Se le considera el hombre más rico que jamás haya vivido. En el libro de Eclesiastés da cuenta todo lo que tenía y lo que hizo y dice que no se negó a sí mismo ningún placer físico o material que sus ojos desearon. Sin embargo, afirma que todo esto no satisfizo su anhelo de hallar un sentido a la vida. Dice que, "Sin embargo, cuando examiné todo lo que mis manos habían hecho y lo que había trabajado para lograrlo, todo era sin sentido y correr tras el viento."

El rey Salomón también es considerado el hombre más sabio que jamás haya existido. Al final del mismo libro dice, "... aquí está la conclusión del asunto: Teme a Dios y guarda sus mandamientos; porque esto es el todo del hombre. Porque Dios traerá toda obra a juicio, juntamente con toda cosa encubierta, sea buena o sea mala. "

En ausencia de un propósito de vida es casi imposible tener una visión de la vida. Su visión puede ser llamada la imagen de su futuro. Es la causa de su inspiración y el marco para todos sus planes de vida.

Bertrand Russell, uno de los ateos más conocidos que jamás vivieron dijo: "A menos que usted suponga un Dios, la pregunta sobre propósito de la vida no tiene sentido."

En el mundo corporativo el objetivo se articula en las declaraciones de la misión de la empresa. Una declaración de misión es una herramienta de comunicación corporativa. Es breve, pero suficiente para establecer el curso de la vida corporativa. Simplemente dice por qué existe un negocio. Para definir una declaración de propósito o misión puede que Usted tenga que elevar su pensamiento al más alto nivel posible de su existencia para preguntarse ¿por qué vivo? ¿A quién / a qué sirvo (trabajo, cónyuge, Dios, el dinero, una casa más grande) y por qué?

Lidiando con el propósito de la vida podría ser el ejercicio de pensamiento más importante que haga al ocuparse de generar sus planes de vida. No pase por alto este proceso.

“Si no define su propósito de vida, otros lo asumirán por usted y se lo impondrán.”



Ejercicio

- Tómese el tiempo para reflexionar sobre los grandes personajes de la historia. ¿Qué cree que los llevó a ser lo que fueron y hacer lo que hicieron? Enumere los tres primeros que admira junto con lo que usted piensa que puede haber sido su propósito de vida.

Persona	Propósito de Vida

- Ahora tómese tiempo para reflexionar sobre su propio propósito de vida. ¿Qué es aquello que realmente lo impulsa? ¿Es la fama, es el poder, la riqueza, el aplauso, el bien de los demás, la belleza de la creación y tener un impacto máximo para el bien, o es la fe en un creador que examina la vida con una perspectiva de la vida eterna de aquí en adelante? Esta podría ser la opción más fundamental que usted hará para el resto de su vida. Tómese el tiempo para declarar su propósito de vida en el cuadro de abajo.

Declaración del propósito de vida:

Una nota personal:

En nuestra cultura a menudo no se habla de religión por temor a ofender a los demás. Para nosotros es muy importante mostrar respeto por todas las religiones o creencias religiosas, ya que forman una parte muy importante de lo que somos. Muy a menudo nos entendemos muy mal con la gente porque no nos tomamos el tiempo para examinar sus fundamentos religiosos. Espero que este capítulo no le haya ofendido ni lo haya llevado a malinterpretarme. Si así fuera, por favor, acepte mis disculpas.

Sin ningún ánimo de ofender, como usted, mi vida y escritos se basan en mi propósito de vida y en mi declaración de misión. Mi propósito en la vida tiene sus raíces en mi fe de que soy un ser humano creado. El propósito para mi vida se define por Aquel que me creó. En la Biblia, mi creador me dice:

"Yo sé los planes que tengo para vosotros, dice el Señor," planes de bienestar y no de calamidad, planes para darles una esperanza y un futuro."

En Su sabiduría y Su amor por mí, mi Creador revela Su propósito y planes para mi vida. Mi responsabilidad es simplemente seguirlo.

Así que mi declaración de misión es:

"Conocer y Adorar a Dios, para que mi vida pueda reflejar Su carácter y tener un máximo impacto para bien."

5 - Valores Fundamentales

En su libro, *Preguntas sobre el Entrenamiento* Tony Stoltzfus escribe: "Los valores son la base de la conducta. Definen lo que es importante para nosotros, forman el marco que usamos para tomar decisiones, y son la fuerza impulsora detrás de nuestro trabajo y de nuestras pasiones".

Un diccionario de negocios define como valor fundamental, "El principio que guía la conducta interna de una organización, así como su relación con el mundo exterior." Lamentablemente, a diferencia de las empresas exitosas, la mayoría de nosotros no tiene valores fundamentales claramente escritos.

A todos nos gusta vivir de acuerdo con nuestros valores fundamentales y dar valor y sentido a nosotros mismos, a nuestros seres queridos, y nuestra comunidad. Los valores fundamentales personales son como el timón que dirige la nave para mantenerla en curso cuando se enfrenta a las tormentas o la ayuda para aprovechar los vientos de cambio

"La eficacia sin valores es una herramienta sin un propósito."

Edward de Bono



Ejercicio

Así que aquí tiene un ejercicio que puede ayudarle a iniciar el proceso de poner por escrito sus valores fundamentales y compartirlos con los demás. Use la página siguiente para escribir sus pensamientos:

1. Enumere las palabras descriptivas clave que tienen mayor significado para usted. Consulte la Lista de Valores Fundamentales que sigue para ayudarlo a empezar.
2. Lo más probable es que usted va a comenzar con una larga lista. Es correcto. Los siguientes tres pasos le acotarán la lista.
3. ¿Qué palabras en su lista seleccionada reflejan lo que **más le apasiona** o le preocupa más? Cree una lista (A) o use la lista proporcionada, colocando una (A) al lado de sus palabras elegidas.
4. Copie la lista (A) en la siguiente página.
5. Piense cuidadosamente en las palabras y luego cree una Lista (A, B) poniendo una (B) al lado de cualquier palabra que representa algo que:
 - es único acerca de usted y / o

- Está dedicado a, o forma una parte importante de su trabajo actual o deseado, o de su vida personal.

6. Limite su lista (**A, B**) seleccionando sus **cinco palabras más importantes**.

7. Escriba sus 5 palabras fundamentales más valiosas en no más de tres frases contundentes que pueda recordar fácilmente y que comuniquen a los demás sus valores fundamentales.

Los Valores Fundamentales que he elegido en la Lista A

(A) LISTA DE PALABRAS	B	(A) LISTA DE PALABRAS	B

Mis Cinco Palabras Clave Cimeras Son:

1.	2.
3.	4.
5.	

Mis Enunciados de Valor Fundamentales son:

1.
2.
3.

VALORES FUNDAMENTALES

- | | | | |
|-----------------|------------------------|---------------------|-------------------|
| ○ Adelanto | ○ Dominio | ○ Influencia | ○ Principios |
| ○ Agregar más | ○ Eficiencia | ○ Inspiración | ○ Profundidad |
| ○ Amistad | ○ Emoción | ○ Integración | ○ Progreso |
| ○ Amor | ○ Empresarial | ○ Integridad | ○ Propósito |
| ○ Armonía | ○ Enfoque | ○ Intimidación | ○ Racionalidad |
| ○ Artístico | ○ Entusiasmo | ○ Inversión | ○ Realización |
| ○ Autenticidad | ○ Equipo | ○ Legado | ○ Reconocimiento |
| ○ Aventura | ○ Espontaneidad | ○ Libertad | ○ Reflexión |
| ○ Belleza | ○ Estabilidad | ○ Liderazgo | ○ Relación |
| ○ Benevolencia | ○ Estrategia | ○ Logro | ○ Renovación |
| ○ Cambio | ○ Evangelismo | ○ Matrimonio | ○ Responsabilidad |
| ○ Carácter | ○ Excelencia | ○ Mayordomía | ○ Responsabilidad |
| ○ Comenzar algo | ○ Éxito | ○ Motivación | ○ Romance |
| ○ Compasión | ○ Exploración | ○ Movimiento | ○ Sacrificio |
| ○ Competencia | ○ Extralimitarse | ○ Mundo cambiante | ○ Salud |
| ○ Compromiso | ○ Familia | ○ Naturaleza | ○ Seguimiento |
| ○ Comunicación | ○ Finanzas | ○ Nuevos retos | ○ Seguridad |
| ○ Comunidad | ○ Flexibilidad | ○ Nutrir (Fomentar) | ○ Ser conocido |
| ○ Conocimiento | ○ Franqueza | ○ Oportunidad | ○ Servicio |
| ○ Consideración | ○ Frugalidad | ○ Patrimonio | ○ Significado |
| ○ Construcción | ○ Fuerza | ○ Paz | ○ Sinceridad |
| ○ Creatividad | ○ Generosidad | ○ Perfección | ○ Verdad |
| ○ Cuidar | ○ Gentileza | ○ Pertenecer | ○ Viajes |
| ○ Culto | ○ Gobierno | ○ Planificación | ○ Vida espiritual |
| ○ Curación | ○ Hacer una diferencia | ○ Política | ○ Voluntariado |
| ○ deber | ○ Honestidad | ○ Practicidad | ○ Agregar más |
| ○ Devoción | ○ Honor | ○ Precisión | |
| ○ Diversidad | ○ Hospitalidad | ○ Preocupación | |
| ○ Diversión | ○ Identidad | | |

6 - Fortalezas

Donald O. Clifton, Ph.D., ha sido llamado el Padre de la Psicología de las Fortalezas. Cuando examinamos su obra nos encontramos con un mensaje simple para todos nosotros. Estamos en nuestros mejores momentos cuando nos centramos en nuestros talentos. Somos más eficaces, hacemos el mejor trabajo, y disfrutamos de la vida al máximo cuando elegimos nuestra mejor opción para aprovechar nuestros puntos fuertes. Esta es nuestra **“zona de bonanza”**. La vida es más gratificante cuando se vive en nuestra **“zona de bonanza”**.

“ Si sus sentidos están adormecidos con el engaño y la negación, usted deja de buscar sus verdaderas fortalezas y termina viviendo una versión de segunda clase de la vida de algún otro, más que una versión de primera clase de la propia.”

Dr. Donald O. Clifton

Hay un fuerte elemento de responsabilidad personal en centrarnos en nuestras fortalezas y vivir en nuestra **“zona de bonanza”**. Aunque los ambientes de vida y trabajo pueden ser factores influyentes, es nuestra la responsabilidad de definir nuestras fortalezas y tratar de planificar una vida que se centre en nuestras fortalezas.

A menudo, los opuestos se atraen. En lugar de centrarse en lo que somos buenos, envidiamos a los que son mejores que nosotros en ciertas áreas y tratamos de ser como ellos. Esto se arraiga en nosotros desde la primera infancia. Declaraciones de los padres al estilo de: "¿Por qué no puedes ser como tu hermana?" O "Tu hermano es muy inteligente; sólo saca buenas clasificaciones en matemáticas" o "Si realmente quieres tener éxito tienes que manejarte con éxito en el terreno científico." Estos se llevan hasta la edad adulta impactando en nuestras carreras y planes de vida.

Grande es el peligro que corremos cuando, impulsados por la codicia, las presiones financieras, la condición social, las expectativas de la familia o de los compañeros, o incluso la disfunción corporativa, tratamos de encajar en un molde que no coincide con nuestro mejor ajuste. En lugar de centrarnos en lo que somos buenos, nos centramos en nuestras debilidades. La vida se asemeja al ajuste de una clavija cuadrada en un agujero redondo.

Cada uno de nosotros tiene



fortalezas. Cada uno de nosotros es totalmente único en sus fortalezas. Sobre la base de una amplia investigación hecha por la organización Gallup y muchas otras, las fortalezas son la combinación de nuestros talentos dados por Dios desarrollados en el tiempo por la adición de adecuados conocimientos, habilidades y experiencia. Esto se ilustra por el diagrama adjunto.

Fortalezas se revelan en la capacidad de entregar consistentemente un rendimiento casi perfecto en una actividad determinada. Al igual que los músculos humanos sus fortalezas crecen a medida que las ejercita y las utiliza. Ellos se atrofian y disminuyen cuando son ignorados o descuidados.

Talentos son las cualidades que ha recibido de Dios. Usted comienza la adquisición de sus talentos mucho antes de nacer. A menudo se revelan en aquello que le resulta naturalmente fácil a usted. Describen aquello que está diseñado a ser. A veces nos referimos a talentos como las preferencias cognitivas que son visibles en su ser desde la primera infancia.

Conocimiento es la suma de lo que usted sabe. A través de los años a medida que se adquiere más y más conocimiento, algo de lo que sabe potencia sus talentos y contribuye al crecimiento de sus fortalezas.

Habilidades se expresan en la forma de usar sus talentos, conocimientos y fortalezas. Se pueden expresar también en la comprensión de los pasos necesarios para cumplir una función o una tarea.

Experiencia se revela en la aplicación o uso de sus fortalezas adecuadamente y en el momento oportuno. A esto me gusta llamarlo sabiduría.

Cuando se vive centrado en sus propias fortalezas lo que se hace es hecho con facilidad, casi naturalmente. Sus puntos fuertes son un reflejo de lo que usted es. Usted es totalmente único. Algunos psicólogos sugieren que estos atributos de carácter no cambian mucho en el curso del tiempo y que sólo se mejoran o embotan en respuesta al entorno de la vida o del trabajo.

Usadas en exceso, las fortalezas tienen un **aspecto sombrío** en su aplicación. A modo de ejemplo, digamos que dos de sus fortalezas clave de carácter sean la capacidad analítica y la de comunicación. En su trabajo adquiere conocimientos técnicos y desarrolla grandes habilidades de presentación. Como resultado, usted se convierte en un éxito en una carrera de ventas. Impulsado por un estilo de vida materialista, competitivo y ávido de comisiones, desarrolla la habilidad del trabajo excesivo y se enorgullece de largas noches sin dormir. El resultado es que usted queda altamente comprometido con su trabajo a costa de su salud y otras partes importantes de su vida. En otras palabras, usted se convierte en un adicto al trabajo. Este es el lado oscuro de sus fortalezas.

Más: El tema de las fortalezas es fundamental y merece una atención y una comprensión mucho más profunda a medida que crea su plan de vida. Por esta razón hemos creado el *Taller de Fortalezas*. Este libro está lleno de ideas y consejos, así como más de 33 ejercicios dedicados a este tema. Para más información sobre esto, por favor vea nuestra tienda electrónica..



Ejercicio

El objetivo de este ejercicio es ayudarle a concentrarse en sus talentos, ya que son la clave para revelar sus potenciales fortalezas. ¿Por Qué? Cómo hace lo que hace es más importante que lo que hace. Cómo haces lo que haces puede expresarse utilizando adjetivos. Los Talentos también pueden expresarse usando adjetivos. En **StrengthsFinder2.0** la organización Gallup investigó más de 5.000 talentos y creó 34 grupos que llamaron Temas de Fortaleza. Al final de este capítulo se encuentra una lista de algunos de los adjetivos dominantes o atributos relacionados con cada una de los 34 Temas de Fortaleza. Esto es lo que puede hacer:

1 . Identificación personal:

- A. Examine cuidadosamente la lista de temas y seleccione **los cinco principales temas** que mejor lo describen a usted.
- B De cada tema seleccionado, seleccione el mejor adjetivo que mejor lo describa.
- C Dé prioridad a los cinco adjetivos que seleccionó y utilícelos para completar la siguiente frase

"**SOY** _____, _____, _____, _____,
y _____".

2. . Validación externa: Supongamos que su nombre es Tom.

- A. Busque colaboración de cinco amigos que lo conocen bien, dé a cada uno un pedazo de papel como el del siguiente ejemplo. Una vez que obtenga sus respuestas tendrá 25 adjetivos / atributos que lo describen.

¿Podría ayudarme a identificar y centrarme en los mejores atributos de mi personalidad? Tan sinceramente como pueda, por favor complete las siguientes cinco frases con el atributo o adjetivo más significativo que pueda atribuir. Utilice un adjetivo por línea:

- Tom es _____

- B. Compare estos atributos con los que usted seleccionó en su identificación personal. Con suerte, usted encontrará cierta similitud entre los adjetivos elegidos y cómo lo describen sus amigos.
- C. Use su mejor juicio para centrarse en aquel que usted cree es el atributo de carácter más preciso e importante.

3. . Validación histórica:

A. Reflexione sobre los acontecimientos de su vida; piense en situaciones en las que usted cree que desplegó estos atributos de carácter y haga los cambios necesarios.

B. Ponga al día o reescriba su comunicado "YO SOY ...".

"Soy _____, _____, _____, _____, _____."

La comprensión de sus talentos es sólo el comienzo del aprendizaje de centrarse en sus puntos fuertes. Le sugerimos que participe en el Taller de Fortalezas

Adjetivos Temáticos de las Fortalezas

- Activador: iniciador**, impaciente, ansioso, obstinado...
- Adaptabilidad: flexibilidad**, sumiso, reaccionario, irracional, sin rumbo...
- Afinidad: relación**, camarilla, exclusivista, favoritista, falso, poco crítico...
- Analítico**: seguro de sí mismo, crítico, quisquilloso, siempre insatisfecho ...
- Aprendedor: estudioso**, estudioso, aburrido, desvinculado, académico,
- Armonía**: irresoluto, indeciso, débil, con temor a la confrontación, adulador...
- Auto-Confianza**: engreído, orgulloso, terco, persistente, con pretensiones de superioridad...
- Coleccionador: inquisitivo**, irresoluto, indeciso, adulador, titubeante, vacilador, de actuar lento, desordenado...
- Competitivo**: carácter fuerte, insensible, frío, egoísta, aprovechado, ofensivo...
- Comunicación**: charlatán, prolijo, tedioso, hablador...
- Conexión**: idealista, incauto, adolescente, ingenuo...
- Consistente: equidad**, terco, indiferente, estricto, poco cooperativo, poco realista...
- Contexto**: de mente cerrada, sin imaginación, contra-intuitivo, inexperto...
- Coordinador: organizador**, crítico, exigente, ofensivo, disconforme...
- Creencia**: tenaz, elitista, terco, obstinado, dogmático, santurrón...
- Deliberativo: prudente**, distante, retraído, introvertido, antipático, que pierde el tiempo ...
- Desarrollador**: ingenuo, imprudente, poco realista, incauto...
- Disciplina**: obstinado, rígido, mecánico, impersonal, desprendido, poco realista...
- Empatía: suave**, entrometido, crédulo, susceptible, ingenuo...
- Enfoque**: absorto, intenso, estresado, terco, centrado en un único objetivo ...
- Estratégico**: irrespetuoso, ofensivo, invasivo, denigrante, impaciente...
- Futurista**: soñador, impráctico, poco realista, poco razonable, irracional,
- Idear**: soñador, poco realista, narcisista, introvertido, poco realista...
- Inclusión**: indiscriminado, ingenuo, adolescente, crédulo, irregular...
- Individualización, Individualizar**, sobre paciente, indeciso, irreflexivo...
- Intelección**: solitario, estudioso, petulante, sobre-académico, improductivo,
- Logrador: emprendedor**: adicto al trabajo, sobre-comprometido, despiadado, desenfrenado...
- Mando**: mandón, abrupto, inflexible, terco, insensible...
- Maximizador: excelencia**, quisquilloso, exigente, provocador, intransigente...
- Positivo**: hipócrita, ingenuo, superficial, deshonesto, cegado a la realidad...
- Responsabilidad**: micro-gestión, perfeccionista, riguroso, obsesivo...
- Restaurador**: crítico, castigador, negativo, enfocado en las debilidades...
- Significación, Importancia**, narcisista, necesitado, egocentrista, inseguro,
- Sociable: carisma**, falso, insincero, deshonesto, banal, acomodaticio...

7 - Roles

Shakespeare escribió en *Como Gustéis*: "El mundo es un escenario, y todos los hombres (y mujeres) simplemente actores: Tienen sus entradas y sus salidas; y un hombre en su oportunidad desempeña muchos papeles. "

En el escenario de la vida se nos da la oportunidad de tener funciones diversas. Algunas de estas funciones están en consonancia con sus puntos fuertes. Pueden ser muy gratificantes por la evidencia de grandes logros, en cambio otros roles pueden serlo menos. Un buen plan de vida es mejor cuando se puede apoyar sobre una base de funciones y logros exitosos. Esto es especialmente significativo cuando sus logros se basan en su propósito, sus valores fundamentales, sus fortalezas y sus habilidades personales.

Cuando nos piden un resumen o CV la mayoría de nosotros presenta uno basado en los títulos que sostuvimos o las organizaciones en que trabajamos orden cronológico. Lamentablemente, esto no suele reflejar sus fortalezas y habilidades, o sus trabajos y logros más gratificantes.

Le sugerimos escribir una hoja de vida diferente, uno que se base en las funciones que considera que ha cumplido con éxito, así como los mayores logros y los logros más gratificantes en estos trabajos. Cuando usted piense en ellos y los relacione con los motivos que los hacían más gratificante, usted creará una base para un futuro plan de vida plena .



Ejercicio

En la siguiente tabla divida su vida en segmentos de tiempo lógicos. Para cada segmento:

1. Recuerde sus logros más gratificantes. Escriba también la razón por la que usted cree que eran gratificantes o satisfactorios.
2. Enumere los papeles que ha desempeñado que puedan haber contribuido a sus logros o sentimientos.

Le sugerimos que se anime a diferenciar entre sus títulos y los roles que ha desempeñado. Por ejemplo, usted puede haber tenido el título de maestro, pero los papeles más gratificantes que desempeñó fueron el de entrenador, catalizador o agente de cambio. Consulte la lista de sugerencias que sigue..

"Los ganadores comparan sus logros con sus metas, mientras que los perdedores comparan sus logros con los de otras personas."

Nido Qubein

Etapa de vida	Logros y Razones para Sentirlos Satisfactorios	Roles que Desempeñó
Primeros Años	•	•
Últimos años de Educación Secundaria :	•	•
25 -30 Años:	•	•
Después de los 30 Años:	•	•
XX -XX Años:	•	•

Roles

- Activista
- Administrador
- Agente de Cambio
- Agricultor
- Alentador /a
- Ama de Casa
- Analista
- Anfitrión
- Árbitro
- Asesor
- Autor/a
- Ayudante
- Banquero/a
- Bibliotecario/a
- Bombero/a
- Camarógrafo/a
- Campeón/a
- Capataz
- Carpintero/a
- Catalizador/a
- Cirujano/a
- Cocinero/a
- Comandante
- Comerciante
- Conductor/a
- Consejero/a
- Consolador/a
- Constructor/a
- Consultor/a
- Contador
- Criado
- Decorador/a
- Defensor/a
- Dentista
- Deportista
- Desarrollador/a
- Diplomático/a
- Director/a
- Diseñador/a
- Doctor/a
- Economista
- Editor/a
- Electricista
- Empresario/a
- Enfermero/a
- Entrenador/a
- Entrenador/a
- Escritor/a
- Fabricante
- Facilitador/a
- Farmacéutico/a
- Filántropo
- Fisioterapeuta
- Fotógrafo/a
- Ganadero/a
- Gerente
- Guardia
- Guía
- Hidrólogo/a
- Higienista
- Influyente
- Ingeniero/a
- Inspector/a
- Intérprete
- Interrogador/a
- Inversor/a
- Investigador/a
- Investigador/a
- Jardinero/a
- Jefe
- Juez
- Jurista
- Legislador/a
- Líder
- Limpiador/a
- Marinero
- Mediador/a
- Mentor/a
- Microbiólogo/a
- Misionero/a
- Modelo
- Moderador/a
- Motivador/a
- Músico/a
- Negociador/a
- Nutricionista
- Observador/a
- Oficial de Justicia
- Organizador/a
- Oyente
- Pacificador/a
- Paisajista
- Panadero/a
- Pariente
- Pastor
- Periodista
- Perro Guardián
- Piloto
- Pintor/a
- Planificador/a
- Plomero/a
- Policía
- Preparador/a
- Profesor/a
- Profesor/a
- Programador/a
- Promotor/a
- Protector/a
- Proveedor/a
- Psicólogo/a
- Químico/a
- Recepcionista
- Reglamentador/a
- Secretario/a
- Servidor/a
- Socio/a
- Soldado
- Tecnólogo/a
- Terapeuta
- Traductor/a
- Veterinario/a
- Agregue más

Aprovechando sus Fortalezas y Roles

En los capítulos anteriores usted identificó sus **cinco fortalezas de carácter y desempeños más significativos**.

- La investigación sugiere que usted está más satisfecho y productivo cuando usted se centra en funciones que aprovechan sus fortalezas. Ahora trate de multiplicar los beneficios de este ejercicio.
- Examine sus logros para identificar la forma en que se relacionan con sus fortalezas de carácter más significativas.
- Examine sus logros para identificar cómo se relacionan con funciones que se apoyan en sus fortalezas.

“Cuanto más vivo, más me doy cuenta del impacto de la actitud en la vida. La actitud, para mí, es más importante que los hechos. Estoy convencido de que la vida es 10% lo que me pasa y el 90% cómo reacciono a ello. Y así pasa también con ustedes ... estamos a cargo de nuestras actitudes”.

Charles R. Swindoll

Nota sobre el desarrollo de su carrera:

La planificación de su carrera y el desarrollo profesional son más efectivos cuando aprovecha las lecciones aprendidas de su historia personal.

- Las oportunidades que se ofrecen a las personas auto-motivadas y dispuestas al aprendizaje son ilimitadas. El ejercicio que acaba de terminar es una herramienta poderosa para ayudarlo a tomar decisiones apropiadas o buscar la oportunidad que le permita la mejor entalladura de su carrera.
- Genere una tabla sencilla que muestre sus fortalezas de carácter y relacione sus funciones y logros con ellas. Lo siguiente es un ejemplo.

Carácter de la Fortaleza	Rol Desempeñado	Logro
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•

Cuente Su Historia

A la mayoría de la gente le gustan los cuentos. Trate de contar su historia para reflexionar, no sólo sobre lo que hace o hizo, sino sobre todo quién es usted y de qué está hecho.

Imagine que tiene alguna ventaja en una oportunidad para desempeñarse en un entorno organizacional ideal. Está en una industria, un mercado o una geografía que capta su imaginación. Esta es una organización que tiene una declaración de misión y un conjunto de valores que coinciden con lo suyo y encienden su pasión para dar su mejor esfuerzo. Es un lugar en el que es probable que tenga la mejor y logre vivir y trabajar en su punto óptimo.

Usted está invitado a contarles su historia. Se le dijo que está en la parte superior de la lista de opciones. Aunque usted realmente quiere este trabajo desea hablar con sinceridad. Es importante que usted comunique quién es compartiendo sus valores, fortalezas y habilidades. Es muy útil que usted explique cómo ha sido capaz de aprovechar estas características en funciones anteriores.

Tómese el tiempo para escribir su historia. Este es su testimonio con la vida. Escríbalo como si fuera una carta a un posible empleador

Un resumen de vida sumamente poderoso

Una vez que haya escrito su historia transfórmela en un resumen de vida estructurado. Su currículum debe responder a las siguientes preguntas aunque no necesariamente en este orden:

- ¿Quién es usted? Describa sus valores, fortalezas y habilidades, así como sus actitudes.
- ¿Qué ha logrado? Aquí asegúrese de enumerar los logros relevantes que dan pruebas de su capacidad para aprovechar sus valores, fortalezas y habilidades.
- ¿Qué ha aprendido o experimentado? Este es el lugar para mostrar su educación, formación y afiliaciones. Evite el uso de siglas.
- ¿Dónde trabajó antes? Proporcionar un registro cronológico de empleo.
- ¿Tiene una familia y otros intereses? Una referencia a su vida familiar y cualquier interés o afiliaciones extracurriculares.

Nota: Su hoja de vida es su folleto de ventas. Debe ser atractivo y positivo y a la vez lograr la presentación de los hechos más destacados. Sus únicos objetivos son conseguir una entrevista o confirmar supuestos y entendimientos. Úselo con sabiduría. No lo ofrezca a menos que se lo pidan. Cuando sea necesario añádale una breve carta de presentación indicando:

- Su comprensión de la necesidad de su potencial función y del negocio
- Cómo pueden sus fortalezas y habilidades añadir un valor significativo a la organización.

8 - Relaciones

El éxito de su proyecto de vida está directamente relacionado con el impacto de las relaciones en su vida. Cuando nuestros hijos eran adolescentes solíamos decirles que la clase de amigos que mantienen define quiénes son y lo que llegarán a ser. Esto sigue siendo cierto para nosotros como adultos maduros.

En su gran libro, *Restaurando Su Pasión Espiritual*, el Dr. Gordon McDonald sugiere que entre las personas que afectan a nuestra vida hay:

“Algunas personas llegan a nuestras vidas y se van rápidamente. Algunas se quedan por un tiempo y dejan huellas en nuestros corazones. Y nunca jamás volvemos a ser los mismos. ”

Desconocido

- **Personas Importantes** que comparten nuestra pasión y compromiso y nos ayudan a desarrollar nuestros roles y mantenernos enfocados en el logro de nuestro plan de vida y nuestras metas. Algunos colaboran con nosotros, desempeñando sus roles complementarios. Estos incluyen nuestros familiares, líderes, amigos, entrenadores y otras personas totalmente dedicados a nuestros objetivos y metas.
- **Personas Enseñables** aprenden de nuestras pasiones y se benefician de nuestras prioridades en la vida. Crecen a medida que invertimos nuestro tiempo en su desarrollo. A medida que crecen se convierten en socios y delegamos y colaboramos con ellos. Cuando nos vamos se convierten en parte de nuestro legado.
- **Personas Drenadoras, Vaciadoras**, que consumen nuestra energía y nos dejan emocionalmente agotados

Se ha dicho sabiamente "**aquel a quién conoces es más importante que lo que sabes.**" Si las relaciones creíbles son su activo más importante en el desarrollo de sus planes de vida, ¿puede darse el lujo de no hacer regularmente un inventario de este gran recurso?



Ejercicio

- I. Haga un inventario. Enumere las personas en su vida. Por cada persona indique si los considera Importante, Enseñable o Absorbadora (**I, E o D**)

Palabras Sabias

"La gente, como los clavos, pierden su eficacia cuando pierden la dirección y comienzan a doblarse." **Walter Savage Landor**

"Eficiencia es hacer cosas bien; eficacia es hacer las cosas que valen la pena." **Peter F. Drucker**

El enfoque "De adentro hacia Fuera" de la efectividad personal e interpersonal significa que se empieza primero con uno mismo; más aún, comenzar con la parte más interior de uno mismo / con sus paradigmas, su carácter y sus motivos. El enfoque de adentro hacia afuera dice que las victorias privadas preceden a las victorias públicas, que hacer y mantener las promesas que nos hemos hecho precede a hacer y mantener promesas que les hicimos a los demás. Se dice que es inútil anteponer la personalidad al carácter, tratar de mejorar las relaciones con los demás antes de mejorar nosotros mismos " **Stephen R. Covey**

"Para aumentar su eficacia; haga que sus emociones se subordinen a sus compromisos." **Brian Koslow**

VIDA EFECTIVA Y EQUILIBRADA

Tener una vida efectiva y equilibrada no sucede por casualidad. Es el resultado de los compromisos deliberados y bien planificados construidos sobre fuertes cimientos de vida.

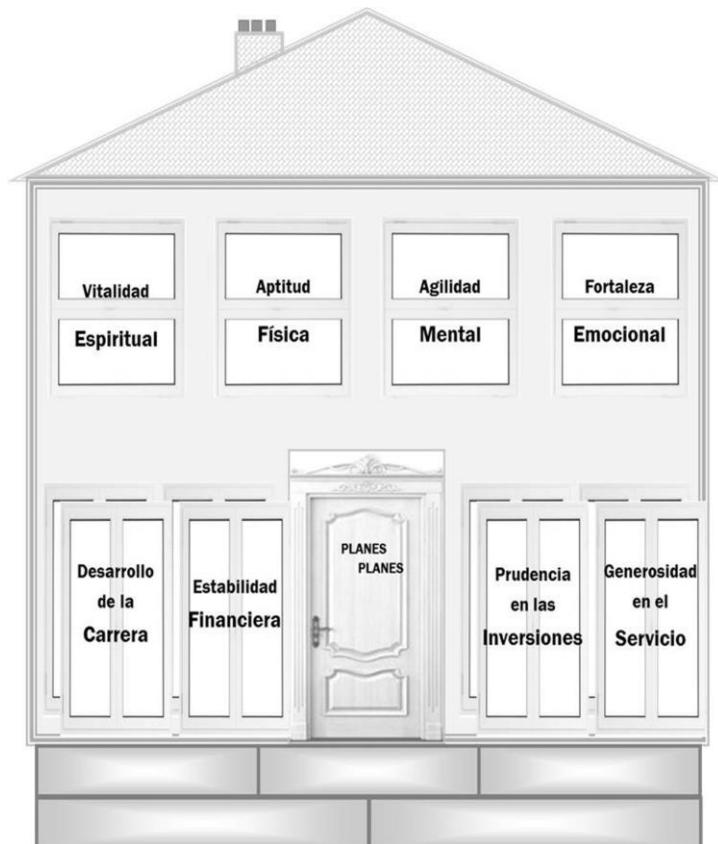
Imagínese su vida eficaz y equilibrada como una colección de habitaciones o aposentos que se complementan entre sí. Si bien diferentes por naturaleza, cada habitación apoya y mejora las funciones de la otra para ofrecer una calidad de vida deseada.

Somos criaturas de mente, cuerpo y alma. En las páginas siguientes vamos a abordar:

- **Vitalidad**

Espiritual se ocupa del elemento de la fe en su vida. La fe es diferente de la religión. Para muchos de nosotros nuestra fe se basa en la existencia de una divinidad o una deidad suprema. Por otro lado, incluso los ateos más comprometidos construyen su vida espiritual en base a una fuerte creencia en la no existencia de una deidad. La planificación de la vida no puede ignorar la fe personal. Es importante entender cómo impacta la fe en sus planes de vida.

- **Aptitud Física y Agilidad Mental:** Lo invitamos a cuidar de su cuerpo y su mente. Ellos son el motor que le da el poder de ser lo que quiere ser y hacer lo que tiene que hacer.



- **Fortaleza Emocional:** Examinar y dar prioridad a las diversas relaciones en su vida, así como el impacto emocional de las saludables interacciones planificadas.
- **Desarrollo Profesional:** Si usted trabaja para ganarse la vida o consideras jubilados, siempre y cuando usted tiene una vida tiene un propósito y tienes una carrera que debe ser planificado y desarrollado.
- **Estabilidad Financiera y Prudencia en las Inversiones** sirve para asegurar que sus necesidades materiales y el futuro están bien planificadas.
- **Generosidad en el Servicio** mejora el vínculo que le mantiene conectado a una comunidad más amplia.

9 - VITALIDAD ESPIRITUAL

Aparte de cuerpo y mente cada uno de nosotros tenemos un espíritu. Siendo la parte menos visible de nuestro ser humano puede ser a menudo ser la más crítica. Lamentablemente, a menudo se la da por sentado. Si bien no grita cuando es hambreada, cuando al espíritu se le niega la atención adecuada el hombre puede llegar a ser no más que un animal de carácter o cualidades sociales.

En algún lugar de nuestra sociedad, hemos asociado erróneamente vitalidad espiritual con los rituales y prácticas religiosas. Si bien estas pueden desempeñar un papel importante, no es necesario ser religioso para proporcionar el alimento que su espíritu necesita. Algunos pueden afirmar que hay muchos aspectos que proporcionan alimento espiritual o conducen a la vitalidad espiritual. Algunos piensan que los amigos o las posesiones materiales pueden proporcionar alivio a un espíritu hambriento. No estoy de acuerdo. Si fuera así, el más rico y el más popular entre nosotros habría sido el más espiritual. Sabemos que esto no es cierto.

Permítanme sugerir que la fe personal es el mayor contribuyente a la vitalidad espiritual. Usted no tiene que ser religioso para tener una fuerte fe. Hay una gran diferencia entre la religión y la fe personal. Independientemente de la religión cada uno de nosotros tiene fe en algo y / o alguien. De los más religiosos entre nosotros hasta el ateo, el centro de nuestra creencia es la fe. Lo

“Hemos depositado demasiadas esperanzas en reformas políticas y sociales solo para encontrar que estábamos siendo privados de nuestra posesión más preciosa: nuestra vida espiritual”
Alexander Solzhenitsyn

que creemos define los vasos a través de los cuales vemos el mundo. Por los patrones de nuestra fe medimos lo que nos pasa, así como nuestras respuestas o reacciones. Desde ese punto de vista también definimos la mayor parte de las prioridades de la vida.

Espero que puedan ver que gran parte de nuestra vida está construida sobre la fe. La realidad es que nuestros valores fundamentales se basan en lo que creemos y a quién creemos. Un elemento de fe se apoya en otro para formar las estructuras básicas de nuestra vida. En nuestra inquieta sociedad materialista los aspectos espirituales de la vida a menudo se descuidan y olvidan. Cuando se ignora la vitalidad espiritual las consecuencias suelen comprometer nuestras vidas.

."Si la fe es el punto de partida fundamental en la planificación de su vitalidad espiritual, entonces Dios es el elemento más crítico de la fe. Los ateos construyen su fe en la no existencia de Dios o cualquier deidad. La mayor parte del mundo ha aceptado por la fe que hay un dios. En esta perspectiva, el punto de partida fundamental que debemos abordar es el tema de "Dios". ¿Hay un Dios para ser reconocido, adorado y obedecido? John F. Haught es un famoso teólogo que dijo que "un agujero en forma de Dios está en el corazón de nuestro ser." Blaise Pascal, un famoso filósofo francés, físico y matemático, dijo: "Hay un vacío en forma de Dios en el corazón de cada hombre, que no puede ser llenado por ninguna cosa creada, sino sólo por Dios, el Creador".

Mientras que muchos en nuestro mundo tratan de llenar este vacío con forma de Dios con dinero, juguetes materiales, trabajo, sexo, placer, otros buscan llenarlo con los rituales religiosos y tradiciones a menudo vacíos de significado personal. Lamentablemente, estos son a menudo insuficientes y temporales en el mejor de los casos. Piense en su capacidad espiritual como un tanque. Los depósitos colocados en él tienen que ser compatibles con los retos y las expectativas puestas en usted. Si el tanque está lleno de dinero usted puede ser capaz de responder a los desafíos financieros. Si está lleno de diversión, puede convertirse en el alma de la fiesta. Pero, cuando la vida le trae retos más allá de todo lo que alguna vez ha experimentado, ¿dónde va a ir en busca de ayuda? Durante la Segunda Guerra Mundial se decía a menudo, "No hay ateos en las trincheras."

Suponiendo que usted ha resuelto este punto en su propia mente y que ha aceptado la opinión de la mayoría del mundo que hay un Dios, se enfrentará a otro problema personal importante. ¿En qué dios descansa su fe? Los líderes religiosos de hoy nos hacen creer que hay muchos dioses. La planificación de su vitalidad espiritual debe estar basada en la búsqueda del verdadero Dios, un Dios que merece fidelidad y lealtad basada en su personaje y el papel que desempeña en su vida presente y la vida del más allá. La planificación de su vitalidad espiritual está

“Así como una vela no puede arder sin fuego los hombres no pueden vivir sin una vida espiritual.” **Buda**

directamente relacionada con su comprensión del papel que Dios juega en su vida y el tipo de relación que tiene con él.

De todos los aspectos de la vida la que merece su máxima prioridad es la pregunta, "¿Quién es vuestro Dios y qué papel jugó en su vitalidad espiritual?" Los que descuidan su vitalidad espiritual son propensos a sufrir los desafíos, más aún cuando se enfrentan los que no pueden ser respondidos por los recursos de nuestra riqueza material o intelectual. El propósito de vuestro proyecto de vida es que ayude a enfrentar sus creencias espirituales y a definir su fe en respuesta a su mundo de hoy y de los próximos años. Esto afecta no sólo sus prioridades actuales, sino también a la planificación de los objetivos a corto y largo plazo.



Ejercicio

Tómese el tiempo necesario para investigar, pensar y articular la verdad sobre sus creencias.

- Tómese el tiempo para reflexionar sobre su fe. Todos tenemos fe. ¿Cuál es la suya? Escriba unas cuantas frases que comiencen con la palabra "**Yo creo ...**" Sobre la base de esa declaración trate de articular el tipo de relación que debe tener con su Dios.
- Si usted no sabe o no está seguro de lo que usted cree, es honesto. Un gran número de líderes de opinión han tenido la misma experiencia. Al igual que ellos, se lo debe a usted mismo encontrar la verdad. Asegúrese de examinar:
 - La autenticidad de la literatura espiritual
 - La precisión de la evidencia histórica
 - Evidencia del impacto de Dios en la vida de sus verdaderos seguidores

Una nota personal:

Como escribí al final del capítulo 4, quiero estar seguro que este capítulo no ofenderá a ninguno de mis amigos, clientes o lectores. Por esta razón, puede ser importante saber qué influye en mis escritos y mi vitalidad espiritual.

La mayor parte de mis años de crecimiento estuve sumergido en un desorden que era extraño o incluso hostil a mis creencias religiosas y valores espirituales presentes. Hoy si me preguntan yo diría que "**Yo soy un seguidor de Jesucristo.**" No uso el término cristiano porque puede reflejar connotaciones religiosas específicas o identificar tradiciones religiosas específicas que pueden o no ser exactas. Mientras estuve expuesto a diferentes formas de la tradición cristiana no siempre fui un seguidor de Jesucristo y no siempre tuve una relación personal con él. Esto cambió totalmente cuando me encontré cara a cara con una comprensión clara de quién es Jesús y lo que hizo por mí en el pasado, lo que hace por mí en el presente, y lo que se comprometió a hacer por mí en el futuro.

A medida que usted desarrolle su vitalidad espiritual, sería negligente de mi parte el no exhortarlo a examinar la vida y las enseñanzas de Jesucristo. En caso de que usted desee investigar más a fondo, le recomiendo a los líderes del pensamiento, como el filósofo británico, CS Lewis, que una vez fue ateo y más tarde escribió su clásico libro, *Simplemente Cristiandad*, o Lee Strobel y su libro, *Un Caso de Cristo*.

Lee Strobel es un líder del pensamiento moderno que durante muchos años se consideraba ateo. Graduado de la Escuela de Derecho de Yale tuvo una distinguida carrera como periodista de investigación en los periódicos primera clase. Cuando su esposa aceptó una relación personal con Jesucristo, él tuvo evidencia de profundos cambios personales en su carácter y prioridades de vida. Lee Strobel decidió aplicar su formación jurídica junto con su investigación periodística, escéptica, de un periodismo puro y duro, para investigar la verdad acerca de Jesús. Sobre la base de su investigación a fondo, Strobel no podía hacer menos que aceptar a Jesucristo como su Señor y Dios. En su libro, *Un Caso a Favor de Cristo*, él usa su mente legal y precisión periodística para:

1. Documentar la exactitud y la autenticidad histórica de los relatos del Nuevo Testamento de Jesucristo
2. Analizar la vida y ministerio de Jesucristo como un verdadero cumplimiento de las profecías predichas mucho antes y que sin duda Él es lo que dijo que era - Dios.
3. Investigar la historicidad y la precisión de la crucifixión de Jesús, así como la veracidad de los relatos de la resurrección

Si aún no lo ha hecho, mi esperanza es que usted investigue sinceramente la vida de Jesucristo.

10 - APTITUD FÍSICA

En nuestra adolescencia y primeros veinte años la mayoría de nosotros apreciamos nuestro cuerpo y estamos orgullosos de nuestra apariencia y fuerza. A medida que envejecemos y estamos más ocupados aprovechamos lo que hemos construido y empezamos a dar nuestros cuerpos por sentado. A menudo, la negligencia conduce a reducir la aptitud y la fuerza de muchas maneras.

“La falta de actividad destruye la buena condición de todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la guardan y la conservan ”

Platón

Pregunte a los que sufren problemas de salud y ellos le dirán que si falla su salud, puede eclipsar todo lo demás que esté pasando en su vida. Desde temas relativamente pequeños, como dolores, letargo, e indigestión hasta las principales enfermedades, la mala salud puede comprometer su calidad de vida.

Hoy en día muchos de nosotros sufrimos de niveles elevados de estrés. Está bien establecido que descuidar nuestro cuerpo puede exacerbar los niveles de estrés y, eventualmente, conducir a problemas de salud extremos. Una de las mejores medidas que puede tomar para reducir sus niveles de estrés es tener un plan de acondicionamiento físico. El cuidado de su cuerpo con una alimentación adecuada y ejercicio físico es una inversión de la cual nunca se arrepentirá.

Haga del sueño una prioridad. La mayoría de nosotros estamos privados de sueño. La mayoría de nosotros necesitamos un promedio de ocho horas de sueño. Es bien sabido que una buena noche de sueño no sólo es un buen antídoto contra el estrés sino también fundamental para la renovación de su cuerpo y la reposición de las células desgastadas por la rutina diaria. Si usted no tiene suficientes horas de sueño puede que sea menos productivo, mentalmente menos agudo, y más propenso a los efectos del estrés con todas sus consecuencias negativas.

Modificar un estilo de vida poco saludable puede ser un desafío. Comer bien, dormir más tiempo, cambiar los malos hábitos puede requerir buscar la ayuda adecuada. A menudo se recomienda que usted se haga un chequeo físico completo. Es posible que necesite el consejo de un profesional, médico, nutricionista o entrenador. Estas son buenas inversiones que usted puede hacer en un cuerpo en el que usted tiene que vivir durante un tiempo muy largo.



Ejercicio

- Enumere lo que tiene que hacer para mejorar:
 - Sus hábitos de sueño. No piense sólo en la cantidad de sueño que usted piensa que necesita. Vivimos en una cultura de falta de sueño.
 - Puede ser conveniente pedirle a su médico que le indique un estudio del sueño
 - Lea el libro *El Sueño, Le Hace Bien a una Familia: ¿Cómo Pueden Superar La Privación Del Sueño Las Familias Ocupadas*, por el Dr. Archibald D. Hart
 - Sus hábitos alimenticios. No suponga que usted está comiendo bien o decir que usted no está tan mal como otras personas obesas.
 - Examine sus patrones de alimentación contra de uno de los muchos estándares nutricionales establecidos como la Guía de Alimentos de Canadá, la NHS, Guía de Alimentación Saludable, Comer Bien del USDA (un programa de alimentación saludable) u otros
 - Solicite el asesoramiento de un nutricionista calificado.
 - Controle su ingesta calórica diaria utilizando una de las muchas herramientas disponibles en la web..
 - Sus ejercicios y aptitud física. Dependiendo de su condición física, estar apto físicamente no tiene por qué ser costoso. Un buen paseo a paso ligero tres a cuatro veces a la semana o la modesta rutina de trotar puede ser todo lo que necesita. Por otro lado, puede que tenga que invertir en un gimnasio o contratar a un entrenador personal; esta inversión puede pagar dividendos en el mejoramiento de la salud o incluso salvarle de los peligros de la mala salud.
- Valide el cambio deseado con su médico o profesional de la salud. Modifíquelo según sea necesario para crear objetivos y metas claras.
- Cree una estructura de soporte y rendición de cuentas para ayudarle a alcanzar sus metas.

11 - AGILIDAD MENTAL

Estar en buen estado de salud no se limita a nuestro cuerpo. La mayoría de nosotros vivimos en una economía basada en el conocimiento. Nuestra vida depende en gran medida de nuestra capacidad de aprender y traducir la información en conocimiento. Nuestra agilidad mental y fuerza impactan directamente en la forma en que utilizamos los conocimientos para comunicarnos, colaborar y tomar decisiones. En gran medida nuestra subsistencia y vida personal dependen de nuestra agilidad mental.

La Asociación Canadiense de Salud Mental sugiere que hoy más que nunca somos más conscientes de cómo nuestra salud mental también afecta a la salud física. Si está

mentalmente cansado y agotado es probable que enfrente los problemas de salud. Practicar la aptitud mental también puede nutrir su cuerpo.

¿Qué depósitos pone en su mente para mantenerla fresca y llena de energía? ¿Qué inversiones hace para ayudar a su mente se a extienda y crezca? ¿Qué le gusta hacer que mantendría el depósito de su mente lleno? ¿Está leyendo buenos libros? ¿Tomando un nuevo curso? ¿Tomándose el tiempo para aprender un nuevo oficio? Intencionadamente ¿navega por la red para investigar un hecho histórico? ¿Participa en conversaciones y debates estimulantes? ¿Hace largas caminatas para pensar en temas difíciles? Averigüe lo que funciona para usted y luego dedique regularmente tiempo de su vida para que esto ocurra.

Necesita ayuda. En nuestra ajetreada y precipitada vida, esto no es fácil de hacer. Lo que discutimos aquí a menudo es contracultura e ignorado y olvidado por la mayoría de la gente que le rodea. Como sucede con cualquier disciplina dura es posible que necesite un nivel adicional de apoyo y responsabilidad. Pídale a un amigo o un entrenador que le apoye, guíe, y manténgase responsable.

“El poder mental real, constructivo radica en el pensamiento creativo que da forma a su destino, y su conducta mental, hora por hora produce energía para cambiar su vida. Desarrolle una línea de pensamiento sobre la que montarse. La nobleza de su vida, así como su felicidad dependen de la dirección en que vaya esa línea de pensamiento

Laurence J. Peter



Ejercicio

Elabore una lista de los temas de interés que estimulen su mente y amplíen su visión.

- Cree una "balde lleno de deseos" de las cosas nuevas que le gusta hacer.
- Examine su tiempo de ocio y saque un porcentaje claro de lo que se llama "desarrollo personal y profesional" y controle cómo utiliza este tiempo.
- Cree objetivos de aprendizaje y metas que usted pueda transformar en un plan para la lectura, la interacción personal u otras actividades.
- Desarrolle una comunidad de apoyo o trate de encontrar un entrenador que pueda ayudarle a mantenerse concentrado.

Palabras Sabias

"La actitud y la mente, es donde todo comienza." John Smith,
Campeón Olímpico

"Deja que la mente se haga cargo. Mi mente es mi mayor activo. Yo espero ganar cada torneo que juego."- **Tiger Woods**

"Siéntete orgulloso de lo lejos que has llegado. Ten fe en lo lejos que puedes ir." Desconocido

"No te limites. Muchas personas se limitan a lo que ellos piensan que pueden hacer. Tú puedes ir tan lejos como permitas que vaya tu mente. Lo que crees, se puede lograr." **Mary Kay Ash**

"La mayor revolución de nuestra generación es el descubrimiento de que los seres humanos, cambiando las actitudes internas de sus mentes, pueden cambiar los aspectos externos de sus vidas." **William James**

12- Fortaleza Emocional

Algunos psicólogos han sugerido que cada uno tenemos una cuenta bancaria emocional. Lo que se nos demanda genera retiros de nuestra cuenta bancaria emocional. No sé ustedes, pero yo a hago frente mejor a las exigencias físicas y mentales que cuando enfrento tensiones emocionales. Puedo pasar por un extenuante día de trabajo sin ningún problema pero una discusión o decepción grave con un amigo o miembro de la familia me deja exhausto.

Los depósitos en nuestra cuenta bancaria emocional son hechos por aquellos que son importantes para nosotros. El cónyuge, familiares y amigos son las personas más importantes con las que contamos para hacer depósitos emocionales significativos en nuestra vida. Los que están cerca de nosotros tiene una habilidad única para darnos energía y levantar nuestro ánimo. Nuestro banco emocional tiene que ser repuesto por nuestra familia y amigos, ya que nos comunican amor. Lamentablemente, en nuestras ocupadas vidas y fracturadas familias, los procesos de reposición a menudo se descuidan o quedan comprometidos. En otras ocasiones, sin embargo queriéndolo, los que están cerca nuestro, no han aprendido nuestra moneda adecuada o la mejor manera de reponer nuestra cuenta bancaria emocional. Como resultado, nuestras cuentas bancarias emocionales a menudo están en la zona roja y las tensiones de la vida se magnifican.

¿Cuál es su moneda?

A menudo, las malas comunicaciones hacen depósitos emocionales ineficaces. A menos que los depósitos se realicen en la moneda originaria de la cuenta bancaria, estos depósitos pueden ser menos eficaces o, a menudo pueden no tener valor. Para dar un ejemplo, cuando estábamos recién casados operé una cuenta bancaria emocional fuertemente influenciado por mis antecedentes egipcios y la divisa de mi comunicación personal. Mi esposa trató de comunicar amor basado en su experiencia canadiense y las monedas con la que había crecido. Aunque bien intencionada, en el intercambio perdimos una parte del valor de nuestros esfuerzos para comunicarnos amor, apoyo y estímulo.

“Las relaciones íntimas no pueden en absoluto sustituir a un proyecto de vida. Pero para tener algún significado o viabilidad, un proyecto de vida debe incluir las relaciones íntimas. “

Harriet Lerner

¿Cuál es su lenguaje de amor?

Antes de irnos de vacaciones en ocasión de nuestro a 25o aniversario nuestros amigos nos dieron un excelente libro de Gary Chapman, *Los Cinco Lenguajes del Amor*. Chapman describe la necesidad de reponer nuestra cuenta bancaria emocional utilizando el lenguaje adecuado para hacer depósitos adecuados en nuestras cuentas bancarias emocionales.

El libro sugiere que hay cinco lenguajes del amor y dentro de cada lengua hay diferentes dialectos.

Cada uno tenemos un idioma nativo con el que nos sentimos más cómodos al comunicar amor y apoyo. Muy a menudo, este es el lenguaje que mejor entendemos. Este es el lenguaje que más probablemente utilizemos nosotros para dar o mostrar amor a los demás. Es el lenguaje que preferimos para recibir depósitos en nuestra cuenta bancaria emocional.

Gary Chapman también sugiere que en diferentes grados, cada uno tenemos un lenguaje de amor primario y secundario seleccionado de los siguientes cinco lenguajes de amor:

1. Palabras de afirmación: Mark Twain dijo que podía vivir durante dos meses de un buen cumplido. Lo más probable es que las palabras de afirmación fueran el lenguaje principal de amor de Twain. Los elogios sinceros de aquellos que son importantes para nosotros nos dan energía y nos ayudan a hacer frente a las demandas o retiros efectuados en nuestra cuenta bancaria emocional. Al leer esto, empecé a darme cuenta de que los elogios y palabras de aliento eran también mi lenguaje principal de amor. Lamentablemente, yo vivía en un mundo de negocios de: el perro-se come-al perro. Cuando llegué a casa necesitaba los elogios de mi esposa para reponer mi cuenta bancaria emocional. Yo no había comunicado esto a mi esposa y los elogios no eran la lengua nativa de amor traída de su infancia. Por el otro lado, mis cumplidos a mi esposa no obtuvieron los resultados esperados ya que ella sentía que eran innecesarios e incluso la hacían sentir incómoda. (No eran su principal idioma de amor.)

2. Actos de servicio: Cuando se trata de actos de servicio mi mujer es un modelo. Para ella, los pequeños actos de bondad cuentan mucho. Ella creció en un hogar que cree que "las acciones hablan más que las palabras." Tiene un agudo sentido de la búsqueda y de responder a las necesidades de la gente. Ella mantiene una casa impecable con comidas

"Hay dos cosas que la gente quiere más que el sexo y el dinero ... reconocimiento y alabanzas."

Mary Kay Ash

"Nos ganamos la vida con lo que recibimos, pero hacemos la vida con lo que damos."

Winston Churchill

perfectas. Siempre es muy puntillosa con que los que están a su cuidado, me incluyo, para que luzca lo mejor posible. Esta es su manera de demostrar el amor a su familia y amigos. Lamentablemente, la pulcritud no es uno de mis puntos fuertes. Mi definición de actos de servicio se había limitado a trabajar duro en un mundo competitivo para traer a casa el mayor cheque de pago que podía.

De los dos puntos anteriores, se puede ver por qué mi esposa y yo podríamos tener algunos problemas. Ya que nos comunicábamos en dos diferentes lenguajes de amor, nuestras cuentas bancarias emocionales a menudo quedaban en descubierto. Mientras yo le comunicaba mi amor por ella en mi idioma de elogios, ella lo consideraba vergonzoso. Y mientras que ella necesitaba mis actos de servicio, yo los consideraba como tareas innecesarias.

Afortunadamente, Gary Chapman sugiere que la mayoría de nosotros también tenemos un lenguaje de amor secundario que a menudo podemos utilizar. En este caso nuestra lengua de amor secundaria puede haber proporcionado la ayuda que necesitábamos a través de nuestra crisis emocional.

3. Contacto Físico: Mi padre murió cuando yo tenía sólo dieciocho meses de edad. Yo era el bebé de la familia y mi madre nunca se volvió a casar. Los miembros de mi extendida familia intervinieron para ayudarnos y yo era el destinatario de un exceso de afecto físico y conmovedor. En mis años de adulto, se podría decir que el contacto físico es mi lenguaje de amor secundario. Aunque no es tan importante como las palabras de afirmación en llenar mi cuenta de amor emocional, el contacto físico se convirtió en una parte de la comunicación de amor en nuestro hogar. Aunque no es una parte fundamental de su educación, mi esposa trabajó duro en el aprendizaje de este lenguaje de amor, especialmente después de descubrir que ese es también un lenguaje que nuestro hijo ha heredado de mí.

4. Regalos: A lo largo de toda la historia, la entrega de regalos ha jugado un papel importante en la expresión de amor y aprecio. Para algunas personas esto es su lenguaje principal de amor. Como dar regalos es una forma adecuada de expresar amor y aprecio en nuestra cultura, los regalos de mi esposa a menudo superaban mis expectativas. Traté de mostrar gratitud por los obsequios que me dio. Sin embargo, sus dones a menudo no se registraron tan alto en mi cuenta bancaria como ella podía haber esperado. Estoy seguro de que esto fue decepcionante para ella, pero yo no sabía cómo explicarle que ese no era mi lenguaje de amor primario o secundario. A través de la comunicación, empecé a entender que durante su crianza, mi esposa había recibido muy poco en materia de hacer regalos. Hoy en día esta es una expresión de su generoso espíritu desinteresado. Ahora que también me enteré que este es uno de los idiomas de amor de mi hija soy más cuidadoso al usarlo, a pesar de mis hábitos de gastos más que cuidadosos.

5. Tiempo de calidad: En mis años de juventud, yo tenía la personalidad de alta energía del tipo clásico "A". Algunos pueden pensar que todavía soy un adicto al trabajo de tipo A. Sentarse para una discusión relajada no estaba en el tope de mi lista de prioridades. Mientras que admiraba a amigos y familiares que disfrutaban de una tarde relajada en casa yo no veía eso como una forma de comunicar amor o aprecio. Ahora que soy mucho más viejo, estoy aprendiendo a apreciar el valor del tiempo de calidad empleado en el discurso reflexivo. No, no es necesariamente un signo de vejez. Yo creo que me estoy adaptando a un nuevo lenguaje de amor que mis hijos aprendieron a apreciar en los largos momentos de la cena pasados con su madre mientras yo estaba ocupado en mi vida hiperactiva y los viajes de negocios.



Ejercicio

- De la mejor forma en que lo pueda decir, ¿cuál es su lenguaje de amor principal y secundario?
 - Mi lenguaje principal de amor es _____
 - Mi lenguaje de amor secundario es _____
- • Comunique su lenguaje de amor a su gente importante y hágase tiempo para hacer depósitos en sus vidas. Pregúnteles por su lenguaje de amor, o usando adjetivos pregúnteles lo que desean que usted **sea**, así como la forma en que esto se reflejaría en lo que puede **hacer** por ellos. Utilice el siguiente ejemplo y correspóndales con sus propias entradas.

“Das poco cuando das de tus posesiones. Es cuando das de ti mismo cuando realmente das.”
Kahlil Gibran

Porque usted es muy importante para mí es mi deseo ser lo mejor que puedo ser y reflejar esto haciendo lo mejor que usted desea que yo haga. Por favor, deme su respuesta	
Quiero que sea: Enumere los adjetivos clave.	Para reflejar esto me gustaría que hiciera

13 - Desarrollo de la Carrera

Muchos de nosotros vemos en el desarrollo y la planificación del trabajo y de la carrera, sólo una herramienta para la estabilidad financiera. Este es un punto de vista muy limitado. El objetivo de planificar la carrera es el crecimiento personal y el desarrollo profesional. A todos nos gustaría tener un trabajo que nos proporcione un cierto nivel de estabilidad financiera. Pero el mayor objetivo del desarrollo de la carrera está en mejorar la calidad y el significado de su vida laboral. Independientemente de lo que

hace y lo mucho que hace hay realidades clave que cada uno debemos enfrentar:

“Las personas que reciben en este mundo son las personas que se levantan y buscan las circunstancias que quieren, y, si no pueden encontrarlas, las hacen ellas.”

George Bernard Shaw

- A menos que usted crea sinceramente que, en su función actual, usted ofrece un alto valor medible y sostenible, la realidad es que usted no tiene ninguna seguridad en el empleo.
- Si su función puede ser ocupada por otra persona o de algún otro modo a un menor costo, tarde o temprano es probable que su función sea reestructurada.
- En una economía global, a menos que usted esté creciendo y en desarrollo para seguir el ritmo de su mundo cambiante, su función pronto será subcontratada y sus oportunidades de hacer carrera pronto pasarán de largo.
- Si su trabajo no es significativo ni gratificante se sentirá infeliz y atrapado por su necesidad de seguridad financiera. Lamentablemente este es el caso del 60% - 80% de la población activa. La mayoría de nosotros pasamos más del 40% de nuestras horas de vigilia en nuestra carrera o vida laboral. Aunque no sea por ninguna otra razón, usted puede ver cómo su carrera tiene un gran impacto en la calidad de su vida.

Con tal nivel de insatisfacción ¿por qué es que las personas no hacen el cambio necesario? Algunos pueden pensar que la gente no cambia debido a la falta de oportunidades. Los cambios demográficos nos muestran que la demanda de talento seguirá superando la oferta disponible. Por supuesto, hay algunos que no tienen opción de cambio. También habrá períodos de reducción cíclica de la demanda. Permítanme sugerir que la razón principal por la que no cambiamos,

es la falta de desarrollo de la carrera y la planificación proactiva para aprovechar las oportunidades emergentes.

Nuestro mundo y ambiente de trabajo está cambiando rápidamente. Los empleadores ya no aceptan ninguna responsabilidad sobre los planes de carrera de su personal. La lealtad de los empleados ha disminuido y la lealtad del empleador está limitada por las condiciones económicas. Hoy los empleadores esperan que los empleados cambien de tareas y de empleadores. Las carreras también están cambiando rápidamente. Incluso si su designación profesional no cambia, el trabajo que hace y cómo lo hace está cambiando rápidamente.

La firma global de consultoría, McKenzie y compañía, en su estudio, *La Guerra por el Talento*, sugiere que el talento es la única ventaja competitiva sostenible. Esto se aplica igualmente a las empresas, como a los individuos. Las personas que prestan atención a cultivar y desarrollar el talento personal y lo aplican de la mejor manera a su trabajo tienen mayor oportunidad para crecer y prosperar. Esto requiere un pensamiento claro y planificación.

¿Qué es la planificación del desarrollo de carrera? En pocas palabras, la planificación de carrera es pintar una imagen realista de su trabajo ideal y escribir pasos de cómo hacer que suceda.

• ¿Cómo ve su trabajo ideal? Un trabajo ideal es un trabajo que tiene sentido para usted, en el que siente respeto y recompensas justas. Es un trabajo en el que está involucrado con un equipo o puede colaborar con otros que:

1. Apoya sus valores fundamentales
2. Aprovecha sus fortalezas de carácter
3. Le alienta a desarrollar y hacer crecer sus mejores habilidades
4. Aprecia la ventaja de su experiencia y logros relevantes
5. Le apoya en desarrollar su red de relaciones creíbles
6. Le retribuye justamente por sus contribuciones, financieramente y por otros medios. Esto debe satisfacer sus necesidades financieras, no necesariamente todos sus muchos deseos

“Si el mundo de los negocios está cambiando más rápido que tú, te quedarás atrás. Pasa 10% de su tiempo aprendiendo y creciendo y buscando tu próximo trabajo”.

John Dunn, Mi Orientador Profesional



Ejercicio

Si le preguntan, "¿Quién es usted?", ¿Qué diría? ¿Puede responder a esta pregunta brevemente de manera que le relaciona con las oportunidades profesionales a las que mejor se adapta? Si se le solicita, ¿es capaz de dar seguimiento a esa respuesta con integridad y un detalle creíble?

Después de haber definido sus fortalezas fundamentales, el siguiente ejercicio se puede aplicar tanto a búsquedas internas o externas de oportunidades de carrera. Si bien hay un gran valor en permanecer en la misma organización durante mucho tiempo, es su responsabilidad personal mantener siempre un ojo abierto al mercado en general en su mundo cambiante.

A. Escriba una hoja de vida perfecta. En el capítulo sobre los roles y logros le ayudamos a aprender cómo contar su historia y escribir una **hoja de vida perfecta**. Su hoja de vida perfecta describe su mejor adaptación a su trabajo ideal. En ella debe destacar:

- Sus valores fundamentales
- Sus fortalezas de carácter
- Las habilidades que ha adquirido y que desea desarrollar o continuar utilizando
- Los logros que demuestran cómo ha utilizado su fortaleza y habilidad para obtener resultados sobresalientes.

B. Defina el sistema de recompensa ideal. Las recompensas no se limitan a las compensaciones financieras. Los incentivos no monetarios son cada vez más importantes para los que buscan una mejor calidad de vida. Su modelo de recompensas debe basarse en:

- Proporcionar las necesidades de vida de su familia sobre la base de un presupuesto familiar razonable
- Ahorrar para tener una red de seguridad en caso de volatilidad de la carrera o empleo y riesgo de pérdida de empleo
- Inversiones con el fin de tener recursos financieros para la jubilación
- Compensación honesta en el mercado por el mismo trabajo

C. Defina su objetivo en el mercado

“No es lo que te está pasando ahora o lo que te ha sucedido en el pasado lo que determina lo que haces. Más bien, se trata de tus decisiones sobre en que debes centrarte, lo que las cosas signifiquen para ti, y lo que vas a hacer con ellas, lo que va a determinar tu destino final.”

Anthony Robbins

Si usted no apunta a nada seguramente llegará allí. Definir su objetivo en el mercado debe ser suficiente para darle una perspectiva amplia, pero lo suficientemente objetiva de manera que no pierda una gran cantidad de tiempo y esfuerzo

- Enumere la cultura organizacional que es más probable que refleje sus valores fundamentales
- Estudie las industrias, mercados o geografías donde algunas de sus fortalezas de carácter y habilidades son susceptibles de ser utilizados
- Identifique los segmentos de mercado que puedan valorar sus habilidades y beneficiarse de sus logros
- Céntrese en las oportunidades donde puede aprovechar sus relaciones y contactos creíbles
- Esté al tanto de los indicadores económicos que apuntan a futuras oportunidades de crecimiento

D. Aproveche sus relaciones creíbles

El viejo dicho es cierto. **A quién conoces es más importante que lo que sabes.** Hay muchas buenas razones por las cuales esto es cierto:

- Aquellos que le conocen son más capaces de entender sus fortalezas de carácter y sus habilidades. Estas son más propensas a ser transferibles de un rol a otro e incluso de una carrera a otra.
- Lo que usted sabe no siempre es tan transferible, como sus fortalezas y habilidades. Si usted es enseñable o fácil de entrenar, puede adquirir fácilmente lo que necesita saber.
- Los que le conocen pueden relacionar su perfil personal y su posible ajuste a una función específica.
- Aquellos que le conocen y están dispuestos a dar referencias tuyas reducen el riesgo de contratarlo para su posible empleador.

E. Administre su red de relaciones

La construcción de una buena red de relaciones creíbles es uno de los mayores activos de la vida. No debe ser un acto egoísta o egocéntrico. Es un acto recíproco de amistad que busca el mayor bien de todos los interesados. Con su fuerza de carácter y sus habilidades demostradas, así como con una sólida trayectoria de logros, los que le conocen deberían estar satisfechos de dar referencias tuyas. De manera que están haciendo un favor a los demás. Crear redes de relaciones creíbles requiere tiempo y esfuerzo deliberado. Es necesario incluir una estrategia de comunicación y un plan de comunicación que sea genuino y honesto.

Los medios sociales se están convirtiendo en una construcción de relaciones y de recursos vitales para los negocios. Herramientas como Facebook, Twitter y LinkedIn pueden ser activos valiosos porque son conversaciones interactivas. Es

fundamental comprender el impacto positivo que el uso adecuado de estas herramientas le puede dar. Al mismo tiempo, es igualmente crítico a apreciar los riesgos asociados con el mal manejo de estas herramientas. Los siguientes son algunos consejos clave para ayudarle a gestionar su red de medios de comunicación social:

1. Su perfil es crítico

- Debe tener una buena imagen profesional. Asegúrese que sus ojos hablan de lo que es. Su imagen habla más que las palabras. Tener una buena imagen añade 40% al impacto.
- El título debe ser breve y describirlo a usted con " palabras clave bien seleccionadas." Esta es la zona en la que usted describe quién es y lo que es lo más importante acerca de usted. Su profesión no lo define.

2. Construya una red creíble.

- Se ha dicho sabiamente que usted es conocido por la compañía que mantiene.
- No invite a todo el mundo. Edite su lista antes de invitar.
- Cuando se es invitado a unirse, debe ser prudente al aceptar invitaciones.

3. Esté comprometido con su red.

- Interactúe con su red al observar las actualizaciones y mensajes de las personas en su red
- Únase a grupos de intereses comunes y profesionales apropiados
- Interactúe pidiendo opiniones y responda con comentarios de retroalimentación.
- Devuelva a su comunidad mensajes creíbles y valiosas investigaciones o documentos y publicaciones que usted cree o enlaces a información fresca

14 - Estabilidad Financiera

La gestión financiera personal es la segunda causa de estrés en la vida familiar. La inestabilidad financiera se refleja en la alta carga de deuda que llevamos. Esta es a menudo la razón principal por la que muchos se sienten atrapados en una carrera o en un trabajo que no les gusta totalmente.

“Ahorra un 10%, dona el 10% y disfruta del resto. ”

Sabias palabras que me enseñó mi madre

JR es un profesional de la educación de 42 años con una función de responsabilidad en su empresa. Me dijo que hasta que se casó hace cinco años nunca se había preocupado por el dinero. "Nunca he tenido un presupuesto equilibrado o un talonario de cheques. Pagaba mis tarjetas de crédito tan pronto como llegaba el estado de cuenta sin chequearlo. La vida era fácil; Gastaba lo que tenía y he tenido un montón. No me preocupaba por nada. Ahora, con los niños pequeños, me temo que mis ingresos de seis cifras no son suficientes. No sé a dónde va el dinero".

JR es un ejemplo típico de muchos profesionales de negocios. Son buenos gestores de negocios, pero descuidan principios simples cuando se trata de las finanzas personales. Como resultado, esta generación lucha bajo una carga muy alta de una deuda casi insostenible.

El presupuesto no tiene por qué ser complicado.

- 1. Lleve la cuenta de todo el ingreso mensual garantizado.** Excluya el ingreso discrecional, bonificaciones y comisiones no devengadas.
- 2. Lleve la cuenta de los gastos obligatorios.** Incluye impuestos, vivienda, seguros, servicios públicos, alimentos básicos, vestimenta básica, transporte, salud y las obligaciones contractuales.
- 3. Lleve la lista del gasto discrecional.** Incluye ropa, entretenimiento, vacaciones, regalos, ahorros, donaciones caritativas, refacción de viviendas, nuevo automóvil, etc.
- 4. Cree un Presupuesto de Supervivencia.** Incluye el ingreso garantizado y el gasto obligatorio. Es recomendable mantener una red de seguridad financiera igual a 6 a 12 meses de sus gastos obligatorios totales. Hacer esto le dará una gran tranquilidad.

5. Cree un Presupuesto para Vivir. Incluya sus gastos obligatorios y discretionales, así como estimación conservadoras de las comisiones y bonificaciones no devengadas..



Ejercicio

- Cree un presupuesto de supervivencia y téngalo a mano para revisar en momentos de estrés.
- Cree un presupuesto para vivir. Asegúrese de involucrar a su cónyuge y atégase a él.
- Mensualmente, anote **TODOS** sus ingresos y gastos comparándolos con su presupuesto.

15 - Prudencia en las Inversiones

El propósito de las inversiones y el ahorro es doble:

- Cubrirse de los riesgos de desafíos imprevistos, como el desempleo, la mala salud, accidentes, o incluso la muerte. Es como tener una póliza de seguro. La cantidad que usted necesita depende de la probabilidad de riesgo, así como de su nivel de tolerancia al riesgo. Si bien es aconsejable tener un seguro estando sobre asegurado puede significar una presión indebida sobre los gastos de vida habituales.
- Prepárese para sus necesidades futuras predefinidas y oportunidades tales como la educación, la refacción de viviendas, ocasiones especiales, un viaje prolongado, jubilación, etc.

“No valore el dinero de más, o por menos de su valor; es un buen sirviente pero un mal amo.”

Alexander Dumas

Al planear sus ahorros e inversiones debe considerar:

1. Cuánto necesita
2. Cuando los necesitará
3. Su liquidez de caja necesita de un horizonte de tiempo razonable
4. Cuánto es el riesgo que puede tomar hasta el momento en que lo necesitará

Su respuesta a estas cuatro condiciones le ayudará a definir lo que se llama a menudo su declaración de políticas de inversión. Esta es una descripción clara que le guiará:

- Su plan de ahorro o cuánto debe ahorrar cada mes o para el período de pago
- Sus activos, mezcla de acciones, bonos o dinero en efectivo. La mezcla de activos es el mayor determinante de la tasa esperada de retorno o de crecimiento de la inversión y liquidez, así como la capacidad de respuesta de su tolerancia al riesgo.

Dependiendo de su etapa en la vida, puede ser aconsejable buscar la ayuda de un asesor financiero o de inversión sin resignar su responsabilidad en la planificación. Al elegir un asesor financiero debe tener en cuenta que todos los asesores tienen sesgos impulsados por su filosofía de inversión, el mandato corporativo, su formación y más importante sus modelos de compensación.

Con una planificación, investigación y revisión periódica, es su responsabilidad asegurarse que la integridad no se vea comprometida, y que su asesor se centra en sus objetivos financieros.

Hay un área crítica que a menudo se descuida. Aunque a menudo no se la incluye en las discusiones sobre la prudencia de las inversiones, merece tenerla en cuenta, ya que es una cobertura importante contra riesgos significativos. Con una pequeña inversión de unos pocos dólares usted puede protegerse contra los principales riesgos y gastos. Estoy hablando **de los riesgos de morir sin testar o no tener un Poder adecuado para un Abogado**. Se estima que entre el 55% a 70% de los adultos mueren sin un testamento. Además, la mayoría de nosotros no tiene un Poder Notarial para apoyarlos en caso de que sean incapaces de tomar decisiones independientes de apoyo a la vida. Este es un asunto muy importante que merece su atención inmediata.



Ejercicio

- ¿Hasta qué punto cree que necesita asegurarse contra el riesgo de desempleo? Teniendo en cuenta su presupuesto de supervivencia, ¿cuánto hay que dejar a un lado para esto?
- Haga una lista de otros riesgos previstos que usted necesita compensar con ahorros razonables.
- ¿Para qué oportunidades futuras necesita prepararse financieramente? ¿Qué proyecciones del flujo de caja debe considerar?
- ¿Qué seguro de vida, salud, discapacidad u otro seguro es necesario tener vigente?
- ¿Tiene un testamento actualizado para proteger a los que le sobrevivan en caso de muerte inesperada?
- ¿Tiene un poder notarial que autoriza a otros a cuidar de usted en caso de que usted no puede cuidar de sí mismo?
- ¿Qué conocimientos y / o formación piensa que necesita en el área de inversiones y planificación de la jubilación, incluyendo:
 - o Definir las necesidades de liquidez de efectivo
 - o Conocer su tolerancia al riesgo y la asignación de una mezcla de activos
 - o Sus expectativas de los asesores de inversión adecuadas
- ¿Qué función espera que desempeñe un asesor en su plan de inversiones?

Nota: Si algunos de los términos de este capítulo no le son familiares, la Internet es un buen lugar para comenzar su investigación. Va a encontrar muchas herramientas para ayudarle a definir su tolerancia al riesgo de inversión, así como sobre diversos aspectos de la asignación de una mezcla de activos y su diversificación.

16 - Generosidad en el Servicio

Se ha dicho sabiamente que es más bienaventurado dar que recibir. De hecho, en el fondo del corazón de la mayoría de nosotros hay un deseo de expresar generosidad. Como es natural, la expresamos cuando damos a nuestra familia y amigos no por deber o esperando retornos. En generosidad damos sin ninguna expectativa de retornos o recompensas.

El mayor sentido de entrega es movido por un carácter de generosidad y un sentido de gratitud por aquello que es posible que hayamos recibido inmerecidamente. Cuando examinamos las necesidades o la difícil situación de los menos afortunados, entonces a menudo nos conmueven con una emoción superior que trasciende nuestras necesidades o temores y centramos nuestros problemas fuera de nuestros a menudo egoístas deseos.

Es en este espacio donde la fe y el carácter a menudo se cruzan. Cuando nos tomamos el tiempo para buscar profundamente en nuestras almas es mucho más fácil conectarnos con las mayores necesidades de nuestro mundo. Es en esos momentos cuando empezamos a examinar la vida con una perspectiva eterna, que ganamos una nueva perspectiva de gratitud por nuestros logros y nuestro éxito.

El dar no es simplemente un ejercicio emocional, sino un conjunto de actividades muy racionales y bien planificadas. El dar no se limita a dar de nuestros recursos financieros, sino que trasciende a la entrega de nuestro tiempo e interés a los necesitados. Bill Gates y Warren Buffett pueden dar miles de millones de dólares, pero usted y yo, junto con donaciones financieras limitadas, podemos dar una palabra amable, un toque suave o un oído comprensivo. Ellas son igualmente importantes.

“Poder en cualquier circunstancia practicar cinco cosas constituye la virtud perfecta; estas cinco cosas son seriedad, generosidad del alma, sinceridad, honestidad y amabilidad.”

Confucio



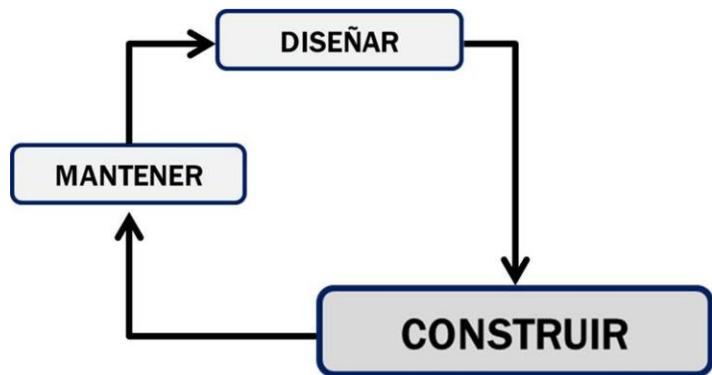
Ejercicio

- ¿Cuánto o qué porcentaje de sus ingresos siente que debe asignar a las donaciones caritativas?
- ¿Qué talentos y habilidades tiene que puedan ser beneficiosos para los menos afortunados en su comunidad o más allá?
- ¿Qué medidas puede tomar para ser educado acerca de las necesidades donde puede utilizar sus finanzas y habilidades para el bien sin un retorno esperado de ningún tipo?
- ¿Qué necesidades comprometería para apoyar los servicios que puede ofrecer?

•

B. CONSTRUIR

Construir una casa requiere el montaje metódico e intencional del material y los recursos necesarios para cumplir con un diseño bien establecido. Con un buen diseño en la mano el trabajo

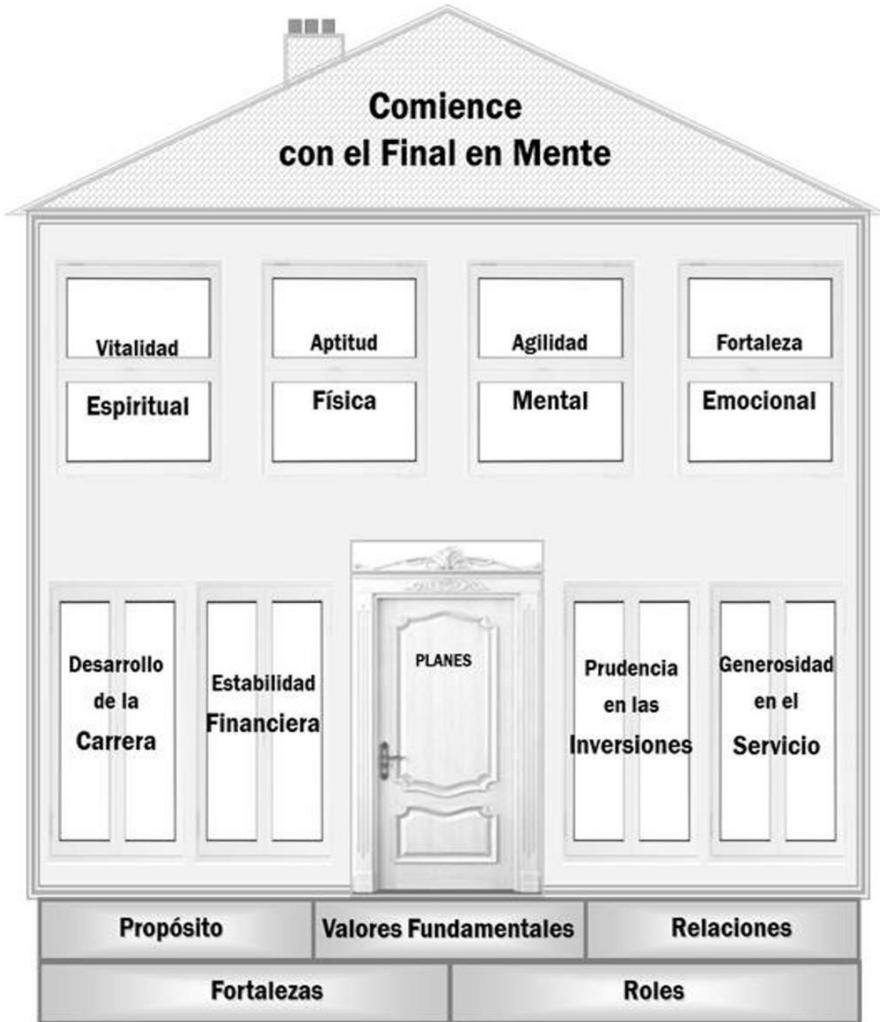


de los constructores es fácil. Así mismo su plan de vida siempre se iniciará creando o adquiriendo un diseño apropiado. Al igual que la construcción de una casa hay dos maneras de obtener un diseño:

1. Algunos pueden optar por la ruta de diseño personalizado. Si usted ha trabajado los capítulos de diseño los ejercicios previstos le ayudarán a pensar en los problemas de diseño. También puede optar por utilizar o modificar los ejercicios previstos para crear su propio plan de vida diseñado.
2. Otros prefieren utilizar un diseño existente y hacer pequeños ajustes al mismo. Si prefiere este enfoque, en la **Sección C** le proveemos una plantilla con ejemplos escritos en ella que pueden servirle de guía. Esta plantilla también incluye algunos consejos de entrenamiento junto con un ejemplo que le guíe. Nuestro compañero Libro de Trabajo de Planes de Vida le proporcionan la misma plantilla en blanco. Está en formato de Microsoft Word para que pueda adaptarlo a sus necesidades.

Para mí, el proceso se inició durante unas vacaciones relajadas. Nuestro hijo, Noel, me envió un e-mail diciéndome que iba a construir su proyecto de vida con una plantilla que encontró en la web. Esto me desafió a pensar en mi plan de vida. Si bien existe una brecha de cuarenta años entre mi persona y Noel, ambos sentimos la necesidad de crear un plan de vida.

Mis retos eran diferentes. Pronto iba cumplir 70 años de edad. Tuve grandes preguntas que hacerme a mí mismo. ¿Cuál es mi propósito en la vida? ¿Qué es la jubilación? ¿Tengo que trabajar? ¿Por Qué? ¿Qué voy a hacer con el resto de mi vida? ¿Cuál es mi responsabilidad en crear un legado si voy a vivir hasta los 71, 90 o 100 años? Elegí el enfoque de la costumbre de lidiar con mis muchas preguntas en lugar de utilizar la plantilla que mi hijo iba a usar. Estoy contento de haberlo hecho porque los resultados son las herramientas de este libro que espero le sirvan a usted y a muchos otros.



17 - Comience con el Fin en Mente

Este debería ser su punto de partida. Seleccione un punto razonable en el tiempo que pueda considerar el final de su horizonte de planificación. Recomendamos dos a cinco años. Recuerde, esta es la fecha para el acontecimiento más importante de su vida o "**su última reunión.**" Este será un momento en que otros se reunirán para celebrar sus logros en la vida. Ahora tiene que imaginar a aquellos que usted desea rindan tributo a su vida. Su selección incluirá las personas que considere importantes para usted.

Piense con cuidado en las personas que está seleccionando para rendir tributo a su vida. Se trata de personas en cuya vida usted ha realizado importantes inversiones y / o que han impactado en su vida en gran medida. ¿Qué desearía que dijeran estas personas? ¿Cuál de sus cualidades le gustaría que recordaran? ¿Qué logros son los que espera que recuerden?

Llene cuidadosamente la plantilla proporcionada. Tenga a mano un anotador adicional en caso de tener que escribir una nota de agradecimiento, o puede ser recordado un acto de bondad que descuidó, o una palabra dura ofensiva por la cual usted necesita disculparse. Sí, este es el tiempo saludable para mejorar sus relaciones o despejar de algunos escombros el sitio en que levantó su edificio.

“¿Quieres ser grande? Entonces empieza por ser. ¿Deseas construir una tela inmensa y sublime? Piensa primero en los cimientos de la humildad. Cuanto más grande sea tu estructura, tanto más profundos deben ser tus cimientos.”

San Agustín

Palabras sabias:

Nadie puede decir con confianza que seguirá viviendo mañana.

Eurípides

No tengo miedo de la muerte. Es la hoguera uno enciende para jugar el juego de la vida. **Jean Giraudoux**

El miedo a la muerte se deriva del miedo a la vida. Un hombre que vive plenamente está dispuesto a morir en cualquier momento. Mark Twain

Aunque pensé que yo estaba aprendiendo a vivir, he estado aprendiendo cómo morir. **Leonardo Da Vinci**

18 - Confirme Sus Cimientos

Una casa construida sobre la arena tiene pocas posibilidades de permanecer frente a la marea del tiempo o los tormentosos vientos de cambio. En los capítulos de diseño le animamos a pensar y le proporcionamos ejercicios, pensamientos y consejos para ayudarlo a definir una base sólida para sus planes de vida. Esta es su oportunidad para afirmarse a sí mismo y comunicar a sus personas importantes las bases fundamentales de su vida. Usted tendrá que hacer una lista de ellas y articularlas claramente en su plan de vida.

Si no lo ha hecho, lea los capítulos que se refieren a los cimientos. Mientras las lee trate de ser muy claro acerca de:

1. Su **propósito** y misión en la vida
2. Sus **valores fundamentales**
3. Sus **fortalezas** de carácter y **habilidades** adquiridas
4. Sus **funciones y logros**
5. Sus **relaciones** importantes

Tómese tiempo para hacer los ejercicios y usar las herramientas proporcionadas en el Apéndice. Si desea utilice la plantilla del Plan de Vida proporcionado en la **Sección C** para guiarle.

Palabras sabias:

Una casa debe construirse sobre bases sólidas si es para durar. El mismo principio se aplica al hombre, de lo contrario él también se hundirá de nuevo en el suelo blando y será tragado por el mundo de la ilusión. **Sai Baba**

Si vamos a seguir adelante, debemos volver atrás y redescubrir esos valores preciosos - que toda realidad depende de fundamentos morales y que toda realidad tiene control espiritual. **Martin Luther King, Jr.**

19 - Cree Su Plan de Acción

Su plan de acción es el proceso de describir su plan de vida intencionalmente efectivo y equilibrado. Mientras le animamos a ser disciplinado le desalentamos a ser demasiado rígido y demasiado específico. Recuerde que su plan no es una camisa de fuerza. Se trata simplemente de un marco de alto nivel para guiar su vida día a día. Es importante que su plan sea relativamente corto y fácil de actualizar y mantener.

Con ese objetivo le recomendamos que utilice frases simples en forma de puntos a completar.

Con la plantilla en la Sección C como su hoja de ejercicios, examine cada parte de su marco de vida efectivo y equilibrado con una simple estructura de cuatro puntos:

1. **Escriba un propósito claro**, una afirmación que refleje por qué esta parte de la estructura de su vida es importante y merece la prioridad de su planificación y compromiso. Al igual que una vida sin un propósito, cada parte de su vida tiene que tener un propósito claro que se relacione con el alto propósito de su vida.

2. **Imagine el futuro** estableciendo objetivos simples pero claros que le dé a esta parte de su vida. Recuerde que los objetivos son declaraciones de fe de lo que desea que suceda en un punto en el tiempo futuro. Es útil tener en cuenta que estos objetivos son peldaños que ha generado en su ejercicio "**Comience con el fin en mente**".

Le recomendamos que comience cada declaración de objetivos con un **verbo transitivo** que refleje la dirección o la acción esperada. Estos objetivos pueden ser posteriormente reflejados y podrá ser más específico a medida que usted expresa sus objetivos y compromisos.

3. **Estado actual** es su expresión de las deficiencias y lo que no le gusta o lo que usted desea cambiar en esta parte de su vida. Aquí le animamos a ser honesto y sincero. Este es su plan de vida confidencial.

4. **Ser y hacer** refleje sus compromisos para alcanzar sus objetivos. Aquí podrá confiar en sus fortalezas de carácter y atributos para hacer cambios de vida adecuados. Para mantener su plan simple use de una lista de "**ser y hacer**" como la de abajo. Esta se puede convertir en metas INTELIGENTES más específicas trimestrales durante su mantenimiento y revisión trimestral. A modo de ejemplo, si uno de sus objetivos es crear un Plan de Vida, su lista de **Ser y Hacer** lista puede ser algo como esto:

“La acción tiene significado sólo en relación y sin entender la relación, la acción a cualquier nivel sólo producirá conflicto. Comprender la relación es infinitamente más importante que la búsqueda de cualquier plan de acción.”

Jiddu Krishnamurti

Ser, Adjetivos	Hacer, Evidencia de lo que quiero ser
<i>Disciplinado</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bloqueo dos días y medio para trabajar en mi Plan de Vida</i> • <i>Identifico un amigo que va a hacerme responsable de crear mi plan</i> • <i>Encuentro un entrenador que puede actuar como asesor en algunos de los temas clave de mi Plan de Vida</i>
<i>Aprendiz</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Leo un libro que puede ayudarme a desarrollar mi estabilidad financiera y prudencia en las inversiones</i> • <i>Asisto a dos talleres sobre temas que se relacionan con la mejora de mis opciones de carrera</i> • <i>Me uno a un ejercicio y / o clase de gimnasia</i>
<i>Modelador</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Animo a amigos y familiares para que consideren crear de un Plan de Vida</i>

Palabras sabias

"Un hombre que no planifica para un largo tiempo por delante encontrará problemas en su puerta." **Confucio**

"La planificación es un proceso de elegir entre muchas opciones. Si no elegimos planificar, entonces optamos por elegir que otros planifiquen para nosotros." **Richard I. Winwood**

"La gente a menudo se queja de la falta de tiempo, cuando la falta de dirección es el verdadero problema." **Zig Ziglar**

"Donde no hay visión, el pueblo perece." Proverbios 29:18

"Los buenos planes moldean buenas decisiones. Es por eso que una buena planificación ayuda a hacer que los sueños esquivos se hagan realidad." **Lester Robert Bittel**

"Tenga un plan. Siga el plan, y usted se sorprenderá de lo exitoso que puede ser. La mayoría de la gente no tiene un plan. Por eso es fácil superar a la mayoría de la gente." **Paul Bear Bryant**

"No pudiendo prepararse, usted se está preparando para fallar." **Benjamin Franklin**

"Planificar es traer el futuro al presente para que puedas hacer algo al respecto ahora" **Alan Lakein**

20 - Apoyo y Responsabilidad

Para la mayoría de nosotros este tipo de planificación no es un estado natural de la mente. Hacer un plan de vida es a menudo contracultural. En ausencia de apoyo y responsabilidad puede que nunca termine de escribir su plan, y mucho menos actuar de acuerdo a él. En el ajetreo de la vida este tema tan importante de la creación de un plan de vida probablemente será superado por las muchas cosas urgentes que inundan sus días. Es por esta razón que le recomendamos que usted encuentre un nivel adicional de apoyo.

El apoyo puede llegar de una variedad de formas:

- **Controles personales** tales como el establecimiento de disciplinas personales rígidas que le obliguen a mantener este proceso como prioritario.
- **Amigos y socios** en quienes confía para que le motiven y lo mantengan enfocado. Sería de gran valor si usted junto con uno o dos amigos fueran juntos a través de este viaje. Llamamos a esto apoyo recíproco y responsabilidad mutua.
- **Entrenamiento** se ha vuelto muy popular últimamente y viene en muchas formas. Atletas de todo el mundo aprecian el papel crítico de un entrenamiento efectivo. Lo mismo ocurre con el juego de la vida, con sus retos y las oportunidades de crecimiento. Mientras que nuestras vidas pueden tener aspectos similares, su plan de vida debe estar determinado por sus fortalezas y habilidades distintivas, únicas.

¿Qué es el Entrenamiento?

Los atletas de todo el mundo entienden el valor del entrenamiento. El entrenamiento es **una relación muy personal, de confianza, movida por un propósito**, entre un **entrenador** y otra persona a la cual llamaremos "**cliente**". Estimulado por el entrenador, el entrenamiento consiste en desbloquear el potencial oculto del cliente y el uso de sus talentos únicos. El propósito de una relación de entrenamiento es principalmente para beneficio del cliente, pero *podría tener* beneficios secundarios para la organización o la comunidad del cliente.

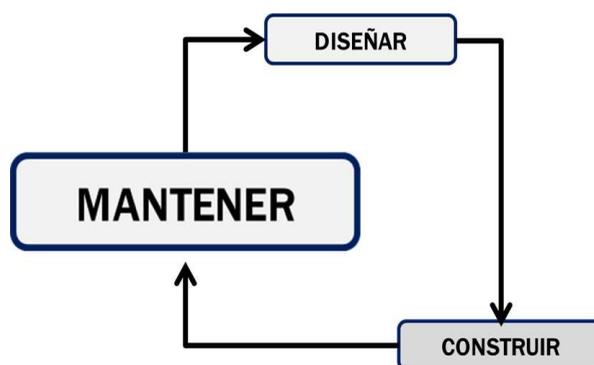
En el juego de la vida todo el mundo necesita un entrenador y todo el mundo puede entrenar. Nuestro ruego es que este libro sea una herramienta sencilla para ayudarle a desarrollar relaciones de apoyo como entrenador. El apéndice proporciona más pensamientos, consejos y ejercicios en una caja de herramientas de entrenamiento que llamamos "Entrenamiento auto dirigido." Esta es una metodología transferible sencilla. Le ofrecemos la libertad de modificar la herramienta o adaptar el enfoque para que pueda adaptarla a su gusto y utilizarla para ayudar a muchos.

C MANTENER Y MEJORAR

La segunda ley de la termodinámica establece que "todo sistema dejado a su suerte siempre tiende a moverse del orden al desorden, su energía tiende a transformarse en los niveles más bajos de disponibilidad, alcanzando finalmente el estado de aleatoriedad completa e indisponibilidad para el trabajo posterior."

Dicho de otra manera, el mejor sistema o plan se deteriorará rápidamente si no se lo mantiene adecuadamente. Sin el mantenimiento continuo de su plan de vida, este se desintegrará en una confusión práctica

convirtiéndose en un pasivo y un motivo de culpa y emociones negativas más que el activo al que estaba destinado. Después de haber invertido para crear su plan de vida, manténgalo en forma para que le proporcione beneficios continuamente.



.El riesgo de una vida movida por la urgencia

Hoy en día vivimos en un mundo que avanza rápidamente. La tecnología parece alimentar nuestra hambre de una entrega más rápida y más rápida de todo, desde la cena en el microondas, a los automóviles en nuestras carreteras, o el Internet se han convertido en la fuente de nuestro mundo de la información. Si bien esto puede ser bueno en algunos aspectos, a menudo han puesto en peligro nuestros procesos de toma de decisiones. El no poder pensar y priorizar puede dar lugar a dificultades nocivas u oportunidades perdidas.

Autor y orador, Steven Covey, en su libro, *Los Siete Hábitos de la Gente Eficaz*, dice que las cuestiones y las actividades de la vida caen en una de cuatro categorías:

- **No urgente y no importante.** Estas son pérdidas de tiempo y deben evitarse
- **Urgente pero no importante.** Estos son a menudo impuestos a nosotros por los dictados de los demás y la cultura o impulsadas por la tecnología de hoy. Estas deben ser minimizadas, racionalizadas y si es posible ignoradas.

- **Urgente e importante.** Los accidentes ocurren. Las emergencias de la vida efectivamente se cruzan en nuestro camino y merecen una atención inmediata. A menos que su carrera esté centrada en servicios de emergencia, este no puede ser el modelo de vida normal para la mayoría de nosotros.



- **Importante pero no urgente.** La mayoría de los aspectos muy prioritarios de la vida entran en esta categoría. Estos son a menudo los más vitales y tienen el impacto a largo plazo más alto posible de darse en nuestra vida. Estos deben merecer nuestra más alta prioridad. Sin embargo, ellos están entre los que más a menudo son ignorados y descuidados.

Lamentablemente para la mayoría de nosotros, la planificación de la vida y el mantenimiento de los planes de vida a menudo caen en esta categoría vital. El descuido de ellos podría causarle derivar lejos de sus valores fundamentales y un día puede encontrarse vagando por una orilla a la que nunca tuvo la intención de llegar.

Mantener el hogar requiere compromisos disciplinados y bien planificados. Ciertas partes requieren más atención que otras. Lo mismo se aplica a su plan de vida. Mientras que sus Bases Sólidas requerirán una revisión ocasional o anual, sus Zonas de Vida Eficaces requerirán atención semanal, trimestral y anual. En los siguientes capítulos le sugerimos un plan de mantenimiento que le guíe.

La mayoría de la gente quiere vivir por sus valores y ser buena hasta la médula. Pero ¿por qué tan a menudo nos quedamos cortos?

John Blumberg, autor de Bueno hasta la Médula, da una buena respuesta

No vamos huyendo de nuestros valores. Vamos a la deriva lejos ... y un día nos despertamos en un lugar al que nunca tuvimos la intención de llegar, a la deriva, en una dirección que nunca habríamos elegido.

De hecho considere lo siguiente, casi cualquier negocio; político, institución religiosa, o cualquier matrimonio que ha caído ha tenido una avería en su centro..

Vivir sus valores fundamentales le costará. Sin embargo no vivirlos lo destruirá.

21 - Plan de mantenimiento semanal

Durante muchos años de mi ocupada vida solía tomarme alrededor de dos horas todos los domingos por la noche para revisar y prepararme para la próxima semana. **Yo le puedo prometer** que si desarrolla este hábito tendrá un gran impacto en su vida y en su plan de vida.

El propósito del plan de mantenimiento semanal es:

- **Ayudarle a revisar su progreso** en los aspectos clave de su vida
- **Asegurarse que hace el seguimiento** de los compromisos que ha hecho que debería cumplir
- **Hacer los ajustes oportunos a los compromisos** y expectativas poco realistas a fin de no comprometer sus prioridades y / o integridad.
- **Organice su semana por venir** para tomar el control de su asignación de tiempo para que pueda cumplir con sus metas trimestrales
- **Ordene y simplifique** su mundo de información y sistema de archivos para que pueda encontrar lo que necesita cuando lo necesita.
- **Practique el procesamiento por**

Se cuenta la historia de un hombre al que se le dieron tres cosas. **Una bolsa de arena** representando las muchas demandas y expectativas puestas en sus muchas listas de cosas por hacer. También se le dio una **colección de rocas** marcadas, salud, familia, amigos, valores, pensamiento y planificación. Además, se le dio un jarro marcado **TIEMPO** diseñado para contener exactamente todas las rocas y la arena que le dieron sin ningún desborde.

Su entrenador le dijo: "**Su trabajo es poner toda la arena y las piedras en el jarro sin desbordar la capacidad del jarro.**"

Inmediatamente el hombre vertió la arena en el jarro seguido de la colocación de rocas en el jarro. Para su sorpresa no había suficiente espacio en el jarro para todas las rocas. Trató de empujar las rocas tan fuertemente como pudo, sin éxito. Quejándose a su entrenador, dijo: "**Esto es imposible. El jarro no es lo suficientemente grande.**"

Corrigiéndolo su entrenador invirtió el proceso, poniendo las rocas en el jarro primero. Luego, vertió la arena en el jarro. La arena se filtró entre las rocas y llenó los espacios vacíos entre las rocas.

La moraleja de la historia es, sabiamente sólo se le da suficiente tiempo para hacer lo que hay que hacer. Coloque primero en su calendario las piedras grandes, importantes de su vida. Luego deje que los pequeños problemas llenen los espacios vacíos de su capacidad finita hasta el límite de su tiempo y energía.

Basado en Stephen Covey

lotes. Esto tiene un valor inmenso para reducir no sólo la energía mental necesaria para hacer las cosas, sino también las interrupciones y distracciones que roban horas de su vida.

¿Qué es el procesamiento por lotes o el bloqueo de tiempo?

El procesamiento por lotes **es agrupar tareas similares.** Es utilizado por los que dirigen plantas de fabricación, así como por los agricultores que atienden sus campos. ¿Por qué? Es más eficiente usa de menos recursos y ofrece mejores resultados.

Déjeme explicarle. Hace años la memoria del ordenador y la potencia de procesamiento eran muy costosas. Los programadores eran muy cuidadosos de no desperdiciar los recursos del sistema. Como resultado, los sistemas se programaron y se usaban en un modo de procesamiento por lotes. Cuando la tecnología se hizo más abundante y barata nos movimos a un entorno de alta demanda, de procesamiento multitarea. A menudo esto es un desperdicio y es menos eficiente en términos de recursos del sistema.

Lamentablemente, nuestra mente humana tiene una capacidad finita. Usted no puede ampliar la memoria o comprar más de lo mismo. Estamos tan constreñidos y sobrecargados que necesitamos movernos de nuevo a un modelo de procesamiento más eficiente-- el procesamiento por lotes. Pruébelo.

La esencia del procesamiento por lotes es un cambio de actitud. Es necesaria una actitud que se resista a la cultura de la urgencia. Usted tendrá éxito en el procesamiento por lotes cuando desarrolle una actitud que no permita que las interrupciones y distracciones lo invadan. Cuando su actitud sea la de alguien que vive para las claras prioridades autoimpuestas, entonces el procesamiento por lotes es simple y es una poderosa herramienta que aumentará su eficiencia y mejorará la calidad de su trabajo y vida.

El concepto de procesamiento por lotes es agrupar funciones similares en un proceso común, fácil de administrar. Este proceso común le ayuda a concentrarse en un tipo de actividad a la vez, como enviar e-mail, devolver llamadas telefónicas, registrar gastos, planificar reuniones, trabajar en proyectos, etc. Esto hace que la mente se concentre y sea más eficiente. Al practicar el procesamiento por lotes, usted se vuelve mejor en estimar el tiempo necesario para completar estos

"Creo que la decisión más importante que puedo hacer sobre una base del día a día es mantener una actitud correcta. Es más importante que mi pasado, mi educación, mi dinero, mis éxitos o fracasos, la fama o el dolor, lo que otros piensan de mí o dicen de mí, mis circunstancias, o mi posición. La actitud me hace seguir adelante o mutila mi progreso. Hace arder mi fuego o asalta mi esperanza. Cuando mis actitudes son correctas, no hay barrera demasiado alta, no hay valle demasiado profundo, no hay un sueño demasiado lejano, no hay reto demasiado grande para mí.

"Charles R. Swindoll

grupos de actividades. Se vuelve mejor para realizar las tareas en la fecha prevista. Esto aumentará su confianza y su eficacia.

Su plan de Mantenimiento Semanal

Ahora que ha bloqueado su tiempo de mantenimiento de dos horas regularmente programado en su calendario, aquí están los pasos a seguir:

1. Asegúrese de que usted no será interrumpido durante este importante encuentro consigo mismo.
2. Relájese; beba una taza de té o lo que le haga sentir cómodo.
3. Refresque su memoria leyendo sus valores fundamentales y la declaración de la misión.
4. Coloque el traer semanalmente grandes rocas a su hoja de planificación semanal (véase el ejemplo en el **Apéndice E - Plan de Bloqueo del Tiempo Semanal**)
5. Conjeture qué porcentaje de su semana siguiente desea asignar a las distintas partes de su vida (personal, familiar, y trabajo en todas sus partes).
6. Revise las actividades de su semana pasada recopilando todos los documentos, recibos de venta, notas, documentos y archivos que acumuló durante la semana pasada. Esto incluye su correo electrónico y notas electrónicas pendientes. De acuerdo a como las ordenó:
 - a. **Elimine o descarte** lo que no necesita y recicle lo que pueda.
 - b. **Archive** lo que deba.
Archivar es importante. La información no tiene ningún valor a menos que sirva como herramienta para apoyarle a desempeñar sus papeles importantes. Cree un sistema de archivos basado en los roles en los que desea centrarse. Mantenga su sistema de archivos muy simples para que sean fáciles de mantener.
 - c. **Trabaje** sobre cualquier tema que pueda terminar **en cinco minutos** o menos.
 - d. **Anote día a día** en su calendario cualquier nuevo compromiso sobre el que deba trabajar que puedan durar más de cinco minutos. Anote esto como una cita con sí mismo o como un elemento para hacer en su lista de tareas. Esta es la manera de llenar los espacios de tiempo asignados a su procesamiento por lotes.
7. **Examine** su lista de Metas Trimestrales para asegurarse de que está en el buen camino en el cumplimiento de sus metas. Realice los ajustes apropiados.
8. **Vuelva a examinar** sus compromisos para la próxima semana; comuníquese para confirmar o ajustar según proceda, por teléfono, mensajes de voz o de correo electrónico.

“Tres Reglas de Trabajo: fuera de orden encontrar la simplicidad; de la discordia encontrar la armonía; en medio de la dificultad yace la oportunidad.”

Albert Einstein

22 - Plan de Mantenimiento Trimestral

Su Plan de Mantenimiento Trimestral sigue un concepto y estructura parecidos a su plan de mantenimiento semanal. Le recomendamos que usted también tenga esto como una cita predecible y repetible en el calendario. Por ejemplo, usted puede elegir el primer sábado de enero, abril, julio y octubre.

Aquí hay una diferencia. Usted necesitará tiempo extra. En lugar de las dos horas que ha asignado a su plan de mantenimiento semanal, dese cuatro horas para el Plan de Mantenimiento Trimestral.

SU PLAN DE MANTENIMIENTO TRIMESTRAL

Acá está lo que debe hacer después de asegurarse que no será interrumpido.

Sus primeras dos horas

1. Relájese; beba una taza de té o lo que le haga sentir cómodo.
2. Refresque la memoria leyendo todo su proyecto de vida.
 - a. Anote sus éxitos y el bien que ha logrado en relación con las diversas áreas de su vida.
 - b. Anote pequeños ajustes que desea hacer, pero evite la tentación de hacer cambios importantes en su plan de vida.
3. Preste especial atención a las áreas de mayor volatilidad, como las finanzas.
4. Actualice sus cuentas bancarias, pague las cuentas, y revise su flujo de efectivo en comparación con su presupuesto. (Esto también debe hacerse mensualmente.)
5. Revise su cartera de inversiones para asegurarse que es compatible con su asignación de combinación de activos. Si es necesario, fije un tiempo para consultar con su asesor y / o hacer los cambios apropiados.
6. Examine las futuras grandes rocas, tales como eventos y compromisos especiales. Colóquelos en su plan de grandes rocas trimestral / anual. (Vea el ejemplo en el **Apéndice F - Tiempo de Bloqueo Trimestral y Anual**)

“A menor número de datos necesarios, mejor la información. Y una sobrecarga de información, es decir, algo más allá de lo que realmente se necesita, conduce al oscurecimiento de la información. No enriquece, sino empobrece”.

Peter F. Drucker

7. Cree una lista de metas trimestrales.

- a. Lea sus listas de **ser** y **hacer** .
 - b. Tome uno o no más de dos ítems de cada uno de sus modelos de vida eficaces y conviértalos en una meta INTELIGENTE. Tenga en cuenta que sus metas se reflejarán en sus compromisos y actividades de tiempo.
8. Reafirme su cita de revisión trimestral y colóquela como una gran roca en el calendario.

Sus Segundas Dos Horas

9. Lleve a cabo su plan de mantenimiento semanal.

Hay un tiempo para todo

Hay un tiempo para todo,
y una estación para cada actividad bajo el cielo:
un tiempo para nacer y un tiempo para morir,
un tiempo de plantar y un tiempo para cosechar,
un tiempo para matar y un tiempo de curar,
un tiempo para destruir, y un tiempo de edificar,
un tiempo para llorar y un tiempo para reír,
un tiempo para lamentar y un tiempo para bailar,
un tiempo para dispersar piedras y un tiempo para juntarlas,
un tiempo para abrazar, y tiempo para abstenerse,
un tiempo para buscar y un tiempo para renunciar,
un tiempo para guardar, y tiempo para tirar,
un tiempo para rasgar y un tiempo para reparar,
un tiempo para callar y un tiempo para hablar,
un tiempo para amar y un tiempo para odiar,
un tiempo para la guerra y un tiempo para la paz.

Rey Salomón, Eclesiastés 3

23 - Plan de Mantenimiento Anual

Su Plan de Mantenimiento Anual sigue el mismo concepto y estructura que el plan trimestral. Le recomendamos que usted también tenga esto como un evento predecible y repetible en su calendario. Por ejemplo, usted puede optar por la última o la primera semana del año. La diferencia aquí es que usted va a necesitar tiempo adicional. Para este ejercicio recomendamos dos días y medio.

SU PLAN DE MANTENIMIENTO ANUAL

Después de haber bloqueado al menos dos días y medio en su calendario, vaya a algún lugar donde pueda estar totalmente relajado y esté seguro que no será interrumpido.

En La Primera Mitad del Día

1. Relájese; beba una taza de té o lo que le hace sentir cómodo.
2. Lea con cuidado todo su plan de vida en referencia a las notas que ha recogido durante su revisión trimestral
3. A medida que lo hace:
 - a. Anote sus éxitos y el bien que ha logrado en relación con las diversas áreas de su vida durante el pasado año. Sea generoso con usted mismo. No menosprecie pequeñas victorias.
 - b. Registre las lecciones aprendidas tanto de éxitos como de desilusiones.
 - c. Examine los cimientos de su vida. Reafirmelos o mejórellos para reflejar su creciente conocimiento y experiencias de vida.
 - d. Anote los ajustes que desea realizar en todos los aspectos de su plan de vida efectiva. (Propósito, Objetivos, Estado Actual, Ser y Hacer)

Tómese un breve descanso.

4. Actualice su plan de vida y actividades anote sus actividades para informar a sus personas importantes los cambios que está haciendo.
5. Examine sus futuras grandes rocas, tales como eventos y compromisos especiales. Colóquelos en su planificador de grandes rocas trimestral / anual. (Vea el ejemplo en el **Apéndice F -. Bloqueo del Tiempo Trimestral y Anual**)
6. Actualice sus cuentas bancarias, pague todas sus facturas, y revise su flujo de efectivo y el gasto en comparación con su presupuesto.
7. Actualice su presupuesto para reflejar cualquier cambio en su vida.

“El trabajo es amor hecho visible. Y si usted no puede trabajar con amor sino sólo a disgusto, es mejor que deje su trabajo y se siente en la puerta del templo y reciba limosnas de los que trabajan con alegría.”

Kahlil Gibran

8. Prestar especial atención a sus finanzas. Este es el tiempo para examinar cuidadosamente su patrimonio neto (activos, pasivos y deudas)
9. Revise su cartera de inversiones para asegurarse que es compatible con su asignación de combinación de activos. Si es necesario, fije un tiempo para consultar con su asesor y / o hacer los cambios apropiados.
10. Planifique su próximo punto de revisión y póngalo como una gran roca en el calendario.

En La Segunda Mitad del Día

11. Lleve a cabo su plan de mantenimiento trimestral.

Sabias Palabras

"El logro de la salud, la felicidad, y un balance de energía se reduce a la decisión de centrarse más en lo positivo que en lo negativo y vivir de una manera espiritualmente congruente con lo que sabemos que es la verdad." **Caroline Myss, PH.D.**

"El secreto de salir adelante es comenzar. El secreto de comenzar es desglosar sus complejas tareas abrumadoras en pequeñas tareas manejables, y luego comenzar de la primera." **Mark Twain**

"Mejor manténgase limpio y brillante. Usted es la ventana a través de la cual debe ver el mundo." **George Bernard Shaw**

"Estoy agradecido por césped que hay que cortar, ventanas que necesitan limpieza y las canaletas que hay que arreglar porque significan que tengo un hogar Estoy agradecido por los montones de ropa para lavar y planchar, ya que significa que mis seres queridos están cerca." **Nancie J. Carmody**

C. PLANTILLA DEL PLAN DE VIDA

Esta plantilla proporciona un proceso de reflexión y documentación para ayudarle a construir y mantener su plan de vida. Si bien esta plantilla se destaca por su cuenta, está basada en el diseño de los capítulos de este libro y puede servirle como un resumen a seguir. A lo largo de esta plantilla encontrará consejos para entrenarse y / o referencias a las secciones en este libro. Usted puede descargar una plantilla en formato MS Word™ de nuestras herramientas de entrenamiento proporcionadas en nuestro sitio web:
<http://www.nomoreoverload.com/CoachingTemplate.html>

CONSEJOS

- Este es su plan confidencial para adaptarlo a sus circunstancias de vida únicas.
- Los datos de entrada suministrados son **sólo un ejemplo** y utiliza un profesional de 50 años, casado y con 2 hijos y un nieto.
- La entrada también puede reflejar sesgos del autor.
- Para afirmar el carácter personal esta herramienta está diseñada para ser llenada en primera persona en tiempo futuro. Es su mensaje para usted mismo.
- No busque la perfección. Simplemente haga lo mejor y mejore con el tiempo.
- Para ser más eficaz debe ser muy honesto, fáctico y razonable.
- Mantenga su plan sencillo y breve para que sea fácil de actualizar y mantener.
- Para mayor claridad y facilidad de actualización utilice frases cortas simples en forma de viñetas.
- Los compromisos se mantienen más a menudo cuando se comparten con alguien de confianza. Un amigo o un buen entrenador pueden mejorar su objetividad y enfoque.
- No permita que la incertidumbre o la falta de información le impidan tener una visión. Puede actualizar su plan a medida que esté disponible más información.
- El horizonte temporal de planificación depende de su etapa en la vida. Le recomendamos considerar dos, tres o cinco años como horizonte de planificación razonable.

COMIENZE CON EL FIN EN MENTE

PLAN DE VIDA PARA	<i>Kam Kan</i>	Última actualización	<i>10 de enero, de 20XX</i>
--------------------------	----------------	-----------------------------	-----------------------------

Piense en el futuro, en un punto razonable en el futuro; digamos de 2 a 5 años. Imagine la reunión por su funeral. Este es un momento para celebrar una vida bien vivida.

- **¿QUIÉNES** son las personas que desea que le rindan tributo a la vida que ha vivido?
- **¿POR QUÉ** son importantes para usted? Aquellos que enumeró para rendirle tributo son personas que han impactado su vida y / o deseados para invertir en sus vidas.
- **¿QUÉ** desearía que dijeran? ¿Qué adjetivos van a utilizar para describirlo? ¿Por cuales de sus acciones quisiera que lo recordaran?

Horizonte de Planificación de Vida	<i>El horizonte de mi plan de vida es de 5 años. En ese momento voy a tener 55 años de edad. En caso de que mi vida llegara a su fin en ese momento, lo que sigue es lo que deseo para que rindan tributo a mi vida:</i>
---	--

Quién	Por qué	Qué
<i>Dios</i>	<i>Él me creó. Traté de vivir la vida con los valores de la eternidad a la vista</i>	<i>Enseñable, obediente. Un buen administrador del talento y las relaciones</i>
<i>Esposa</i>	<i>Es mi compañera de vida; que compartió cada uno de mis compromisos y metas en la vida</i>	<i>Proveedor, alentador, honrado. Siempre pude contar con él</i>
<i>Hijos</i>	<i>Ellos son mi legado y mi mayor responsabilidad.</i>	<i>Consistente, piadoso, agradable, dispuesto. Un buen modelo a seguir</i>

<i>Familia</i>	<i>Ellos fueron los primeros en conocerme y amarme.</i>	<i>Sabio, dispuesto, ingenioso. Él nos ayudó de muchas formas.</i>
<i>Amigos</i>	<i>Ningún hombre es una isla. Necesito, amistades recíprocas agradables.</i>	<i>Leal, fiel, sabio. Siempre podemos confiar en él.</i>
<i>Contactos de Trabajo</i>	<i>Evidencia de la administración de mis talentos con recompensas personales esperadas.</i>	<i>Completamente íntegro, justo, sabio, lleno de recursos. Un modelo de hombre de negocios.</i>
<i>Contactos de servicio</i>	<i>Evidencia de la administración de mis talentos SIN recompensas esperadas.</i>	<i>Píadoso, comprometido, confiable, dispuesto. Cumple con lo que se compromete.</i>

CONFIRME SUS CIMIENTOS

Una casa bien planificada siempre descansa en una buena base. La calidad de su proyecto de vida se basa en:

- Un **propósito** de vida claramente especificado y una declaración de la misión
- Un inquebrantable compromiso con los **valores fundamentales**
- La comunicación clara de sus **fortalezas personales**
- Aprovechamiento de sus roles y logros históricos
- Concentrarse en sus **relaciones importantes**

Tómese el tiempo para articular sus fundamentos de una manera que ayuden a que pueda centrarse en ellos y comunicarlos a los demás

PROPÓSITO: Por favor complete la siguiente oración:

Creo que mi propósito en la vida es:

- *"Vivir en plena armonía con el plan de Dios para Su creación."*
- *La finalidad de mi misión es: "Conocer y adorar a Dios, para que mi vida puede reflejar Su carácter y tener un impacto máximo para bien."*

VALORES FUNDAMENTALES: Si se le pregunta acerca de sus principales valores fundamentales ¿qué diría?

En orden de prioridad, mis afirmaciones más significativas de valores fundamentales son:

- *Integridad, para vivir la vida sin nada que ocultar y ser un modelo para los demás*
- *Fidelidad, para ser un buen administrador de todo lo que se me ha dado*
- *Paz, vivir en plena armonía con Dios, el hombre y la naturaleza*

FORTALEZA: ¿Cuáles son los cinco atributos sobresalientes de carácter o fortalezas?

"SOY Disciplinado, articulado, creativo, persistente, y comprometido."

HABILIDADES RELACIONADAS: ¿Cuáles son las habilidades más importantes que ha desarrollado que han servido para construir sus fortalezas?

Las habilidades que desarrollé para construir sobre mis fortalezas son

Fortaleza	Habilidades Relacionadas
<i>Disciplinado</i>	<i>Implementar decisiones orientadas hacia el proceso</i>
<i>Articulado</i>	<i>Hablar en público, escribir, escuchar, negociar</i>
<i>Creativo</i>	<i>Iniciar nuevas ideas</i>
<i>Persistente</i>	<i>Desarrollar estrategias y procesos,</i>
<i>Comprometido</i>	<i>Empático, delegador, colaborador, compañero</i>

LOGROS: ¿Cuáles son los logros cimeros más importantes que más han apalancado su fuerza y habilidades y que usted quisiera poder aplicar para repetir en su futura planificación?

Mis logros cimeros son:

- *Desarrollar un nuevo negocio de la salud que tocó la vida de muchas personas en zonas remotas del país*
- *Capacitar y / o entrenar a varias personas*
- *Conducir varios proyectos de alto valor*
- *Escribir dos libros con mi compañera de vida*
- *Viajado y visitado muchas partes del mundo*

RELACIONES: Haga una lista de sus relaciones actuales como Gente Importante

(I), Personas Enseñables **(T)**, y Personas Absorbentes **(D)**. Asimismo, indique los motivos por las que las considera así.

Las relaciones importantes que deseo tener en alta estima en mi plan son:

I, T, D	Persona o Grupos	Enumere brevemente por qué considera que esta persona o grupos son I, T or D
<i>I</i>	<i>Esposa</i>	<i>Ella es mi compañera de vida y mi mejor amiga.</i>
<i>I</i>	<i>Hijos</i>	<i>Ellos son mi herencia.</i>
<i>T</i>	<i>Clientes</i>	<i>Son las fuentes de cumplimiento empresarial.</i>
<i>I</i>	<i>Colegas de Negocios</i>	<i>No puedo cumplir con mis compromisos de negocio sin su apoyo.</i>
<i>D</i>	<i>Jefe</i>	<i>A menudo es negativo y no proporciona una retroalimentación positiva</i>
<i>D</i>	<i>Familia</i>	<i>Algunos están envejeciendo y me</i>

	<i>Extendida</i>	<i>necesitan para cuidar de ellos. Si bien esta es una buena responsabilidad, tengo que poner límites</i>
--	------------------	---

ESCRIBA SU PLAN DE ACCIÓN

¿Cómo le gustaría vivir? Así como consideró y definió sus cimientos usted los aprovechará para construir su proyecto de vida. Su plan de acción de vida pinta un panorama claro de cómo su vida está avanzando.

En una casa bien construida, cada habitación tiene una función bien planificada y única. Al mismo tiempo, su valor se incrementa cuando se aprovecha el valor y las funciones de otras áreas de la misma casa. Lo mismo se aplica a las distintas partes de su vida. En su plan de acción, para cada parte de su vida, usted deberá:

Establecer el propósito de esta área de su vida. Explique la razón por qué este sistema es crítico para sus valores fundamentales.

Escribir objetivos claros. Los objetivos reflejan afirmaciones de fe que reflejan lo que le gustaría ver en un estado futuro razonable y en un punto en el tiempo. Estos son un reflejo de su visión para su vida.

Describir el estado actual. Con la mayor franqueza posible haga una lista de las deficiencias o déficits que no le gustan de su estado o relaciones actuales. Esto le ayudará a ver las diferencias y los cambios que le gustaría hacer y cómo se reflejarían estos cambios en su plan y compromisos de vida.

Los compromisos de Ser y Hacer reflejan cómo puede realizar sus objetivos. Aquí haga una lista de lo que quiere ser o las cualidades de carácter que desea aprovechar y / o demostrar. Lo que espera hacer es la evidencia de lo que usted desea ser. Si bien esto refleja sus compromisos, esto no tiene que ser muy específico. Sólo sirve para ayudarle a desarrollar objetivos trimestrales **INTELIGENTES**. Le animamos a desarrollar objetivos **INTELIGENTES** trimestrales durante su **Mantenimiento Trimestral** y el **Plan de Revisión**.

Vitalidad Espiritual

Declaración de Propósito

- *Yo vivo para amar y adorar a Dios para que mi vida pueda reflejar Su carácter. Mi visión es llevar el máximo impacto para el bien dondequiera que Él me ubique.*

Futuro previsto (Objetivos)

- *Restaurar la vitalidad de mi relación con Dios*
- *Disfrutar de mi tiempo a solas con Él, así como el culto colectivo*
- *Oír su voz diciendo: "Bien hecho".*

Estado Actual

- *Mis momentos de oración son áridos. Inconsistentes y vacíos de anticipación. Tiendo a ser fácilmente distraído.*

Ser y Hacer

Quiero

Ser: Adjectivos	Hacer: Evidencia lo que quiero ser
<i>Disciplinado</i>	<i>Mantener un tiempo más largo, normalmente programado, solo, en oración y leer la palabra de Dios</i>
<i>Responsable</i>	<i>Desarrollar una fuerte relación responsable</i>
<i>Enseñable</i>	<i>Leer biografías de gente piadosa</i>

Aptitud Física

Declaración de Propósito

Mi cuerpo es un recurso para ayudarme a cumplir mi propósito de vida. Es mi responsabilidad cuidar y desarrollar mi cuerpo mientras viva.

Futuro previsto (Objetivos)

- *Estar libre de dolor y dormir bien*
- *Sentirme ágil y tener mucha energía para mantenerme al día con mis nietos*

Realidad Actual

- *Tengo dolor en el cuello y, a menudo me siento cansado y sin aliento.*

Ser y Hacer

- *Quisiera*

Ser: Adjectivos	Hacer: Evidencia lo que quiero ser
<i>Una persona sana</i>	<i>Aumentar activamente mi programa de ejercicios</i>
<i>Libre de dolor</i>	<i>Buscar fisioterapia para mi dolor de cuello</i>

Agilidad Mental

Declaración de Propósito

- *"Cómo piensa el hombre así es él." La mente y así cómo pienso me lleva a cómo me siento. Tengo que proteger mi mente y desarrollarla.*

Futuro previsto, (Objetivos)

- *Leer al menos un libro al mes*
- *Anticipar y buscar buenas discusiones*
- *Ampliar el alcance de mi interés aprendiendo cosas nuevas*

Realidad Actual

- *No tengo voluntad en desarrollar mi mente.*
- *Mi aprendizaje se centra sólo en el trabajo y las finanzas.*

Ser y Hacer

Quisiera

Ser: Adjectivos	Hacer: Evidencia lo que quiero ser
<i>Alegre</i>	<i>Encontrar un Nuevo pasatiempo</i>
<i>Enseñable</i>	<i>Leer al menos un libro al mes</i>
<i>Renovado</i>	<i>Tomar 4 semanas de vacaciones al año y visitar nuevos lugares cuando sea posible</i>

Fortaleza Emocional, Esposa

Declaración de Propósito

- *Mi esposa es mi compañera de vida y el regalo más grande que tengo en esta vida*

Futuro Previsto (Objetivos)

- *Continuar siendo energizado por nuestra relación*
- *Anticipar días emocionantes cambiando nuestra vida juntos*

Realidad Actual

- *A menudo damos por sentado que nos tenemos el uno al otro.*
- *Es fácil caer en la trampa de la rutina y la monotonía de la vida.*

Ser y Hacer

- *Quisiera*

Ser: Adjetivos	Hacer: Evidencia lo que quiero ser
<i>Fiel</i>	<i>Para apoyar nuestra fe conjunta de orar juntos y reflejar mi compromiso inquebrantable con nuestros valores comunes</i>
<i>Solidario</i>	<i>Animarla a desarrollarse personal y profesionalmente</i>
<i>Cuidadoso</i>	<i>Mostrar aprecio por su trabajo y esfuerzo</i>

Fortaleza Emocional, Familia

Declaración de Propósito

- *Reflejar la imagen de nuestro Padre Celestial en mis hijos y nietos*
- *Honrar a los miembros ancianos de mi familia*

Futuro previsto (Objetivos)

- *Tener más diversión*
- *Ser un modelo a seguir para mis nietos*
- *Actuar como cuidador de ancianos para los miembros de la familia que envejecen. Ofrecer ayuda; no esperar a que la pidan*

Realidad Actual

- *Estas relaciones son una obligación, faltas de diversión.*
- *Con personas que envejecen, yo no inicio el ofrecimiento de ayuda.*

Ser y Hacer

- *Para mis hijos y nietos quisiera:*

Ser: Adjetivos	Hacer: Evidencia lo que quiero ser
<i>Agradable</i>	<i>Pensar en formas de divertirlos una vez al mes (Gastar dinero para hacerlo.)</i>
<i>Cumplido</i>	<i>Ser generosos al elogiar. (Enviar una nota mensualmente)</i>
<i>Dispuesto</i>	<i>Saber escuchar y no ofrecer consejos o instrucciones</i>

- *Para los miembros de mi familia extendida quisiera:*

Ser: Adjetivos	Hacer: Evidencia lo que quiero ser
<i>Dispuesto</i>	<i>Dentro de límites razonables ofrecen hacer actos de servicio</i>
<i>Comprensivo</i>	<i>Aprender más sobre cómo cuidar a los que están envejeciendo</i>

Fortaleza Emocional, Amigos

Declaración de Propósito

- *Ningún hombre es una isla*
- *Futuro previsto (objetivos)*
- *Tener 3 amigos varones de cuya compañía disfrute. Tener una pareja con la cual mi esposa y yo disfrutemos*

Realidad Actual

- *Todos mis contactos varones son de negocios o relacionados al servicio, poca diversión*
- *Mi esposa tiene su propio conjunto de amigos y los disfruta.*

Ser y Hacer

- *Quisiera*

Ser: Adjetivos	Hacer: Evidencia lo que quiero ser
<i>Dispuesto</i>	<i>Buscar intencionadamente la amistad</i>
<i>Generoso</i>	<i>Ofrecer mi tiempo y recursos para enriquecer las relaciones recíprocas</i>

Desarrollo De La Carrera

Declaración de Propósito

- *La vida es una mayordomía. Jubilarse a un estado de inactividad no es una opción. Mientras tenga vida tengo una carrera*
- *La experiencia es un activo que debe ser utilizado con prudencia*

Futuro Previsto (Objetivos)

- *Cambiar mis roles actuales para aprovechar más mi fortaleza y habilidad*
- *Reducir mis horas de trabajo para tener más tiempo para la familia y el servicio comunitario*

Realidad Actual

- *Trabajo 62 horas a la semana, más el tiempo de ida y vuelta.*
- *Siento que pierdo mucho tiempo en cosas mejor hechas por otros.*
- *No estoy creciendo ni tengo retos. No me aprecian por lo que puedo hacer.*

Ser y Hacer

- *Quisiera:*

Ser: Adjectivos	Hacer: Evidencia lo que quiero ser
<i>Proactivo</i>	<i>Tomar un curso que mejore mis habilidades y conocimientos hacia una carrera o función diferente</i>
<i>Conectado</i>	<i>Invertir más tiempo creando redes dentro y fuera de mi organización actual Confeccionar una hoja de vida basada en los logros</i>
<i>Dispuesto</i>	<i>Estar disponible para asumir nuevos proyectos o retos reduciendo el tiempo empleado en administración</i>

Estabilidad Financiera

Declaración de Propósito

- *Nuestras finanzas son un fideicomiso de Dios para disfrutar y compartir*

Futuro previsto (Objetivos)

- *Aumentar nuestro presupuesto familiar en un 4% anual*
- *Aumentar el presupuesto para poder tener más vacaciones con mi esposa*
- *Aumentar los ingresos buscando una nueva función o carrera donde entregue más valor*

Realidad Actual

- *¿Dónde va el dinero? No registramos los gastos tan regularmente como debiéramos; como resultado se pierden cosas.*

- *No he tenido un aumento de ingresos en 3 años.*
- *Estoy en una etapa de la vida del más alto potencial de ingresos. Esto me preocupa.*
- *No podemos seguir a nuestros amigos en sus hábitos de consumo.*

Ser y Hacer

- *Quisiera:*

Ser: Adjetivos	Hacer: Evidencia lo que quiero ser
<i>Disciplinado</i>	<i>Discutir con mi cónyuge y generar un nuevo presupuesto y plan de ahorro</i>
<i>Dispuesto</i>	<i>Indicar a mi jefe mi interés en nuevas funciones más desafiantes y que son mejor pagas.</i>

Prudencia En Las Inversiones

Declaración de Propósito

- *Planificar para la incertidumbre es una responsabilidad personal. Prever futuras oportunidades es un privilegio que no puedo ignorar.*

Futuro Previsto (Objetivos)

- *Planear unas vacaciones de 4 semanas en Europa en ocasión de nuestro aniversario*
- *Ayudar a los nietos con un plan de ahorro educativo*
- *Tener ingresos jubilatorios del 80% del nivel actual de gastos a los 95 años*

Realidad Actual

- *No tenemos nada ahorrado para nuestras vacaciones Europeas.*
- *El colapso del mercado de valores ha disminuído nuestros ahorros para la jubilación. Tenemos que aumentar nuestros ahorros para compensar esto.*

- *Los asesores financieros me ha decepcionado en el pasado y en la actualidad no tengo ni uno.*

Ser y Hacer

- *Quisiera:*

Ser: Adjetivos	Hacer: Evidencia lo que quiero ser
<i>Disciplinado</i>	<i>Discutir con mi cónyuge y crear nuevo presupuesto y plan de ahorro</i>
<i>Proactivo</i>	<i>Leer 2 libros sobre inversiones y asistir a 3 seminarios Buscar asesores financieros para una posible ayuda</i>

Generosidad En El Servicio

Declaración de Propósito

- *Soy uno de los más afortunados en nuestra comunidad. Tengo la responsabilidad de devolver y ayudar a los menos afortunados.*

Futuro Previsto (Objetivos)

- *Apoyar a las personas más jóvenes que se han mudado a nuestra comunidad*
- *Participar con un partido político organizado para prestar mi voz y lograr un cambio saludable*

Realidad Actual

- *Soy demasiado egocéntrico y he sido así durante mucho tiempo.*
- *Utilizo mi ajetreada vida de trabajo como una pobre excusa para permanecer al margen.*
- *Pierdo mucho tiempo.*

Ser y Hacer

- *Quisiera:*

Ser: Adjectivos	Hacer: Evidencia lo que quiero ser
<i>Dispuesto</i>	<i>Conectarme con organizaciones de servicio sociales y políticas locales y ofrecer mis servicios</i>
<i>Solidario</i>	<i>Invitar a cenar a parejas más jóvenes de nuestra comunidad y ofrecerme a ayudar</i>

COMPROMETERSE A UN PLAN DE MANTENIMIENTO

Como todo buen sistema, a menos que se lo mantenga, su plan de vida se deteriorará y se convertirá en una carga inductora de culpa más que el activo que pretende que sea. Comprométase con el mantenimiento regular y marque el tiempo adecuado en el calendario. Compromiso a:

Semanalmente:

- Revisar su semana anterior
- Cumplir y actualizar su plan de compromiso
- Realizar el procesamiento por lotes, y el bloqueo de tiempo

Trimestralmente

- Leer su plan de vida
- Registrar sus logros
- Planificar las "piedras grandes" y los compromisos más importantes para el próximo trimestre
- Volver a calibrar su vida para asegurar la armonía con su plan de vida

Anualmente

- Revisión, para estudiar su plan de vida

Revisión Del Plan De Mantenimiento Semanal

El tiempo fijado para mi revisión semanal será todos los domingos de 8:00-10:00PM Durante este tiempo voy a:

- 1. asegurarme que no voy a ser interrumpido durante esta importante reunión conmigo mismo*
- 2. Estar relajado, beber una taza de té o lo que me haga sentir cómodo*
- 3. Actualizar mi memoria al leer sobre mis valores y misión*
- 4. Para la semana próxima voy a poner las grandes rocas en mi hoja de tiempo de planificación semanal*
- 5. Ver qué porcentaje de la semana entrante me gustaría asignar a las distintas partes de mi vida (personal, familiar, y el trabajo en todas sus partes).*
- 6. Revisar las actividades de mi semana pasada recopilando todos los documentos, recibos de venta, notas, documentos y archivos que he acumulado durante la última semana. Esto incluye pendiente del correo electrónico y notas electrónicas. A medida que lo hojéo yo:
 - a. Eliminaré o descartaré lo que no necesito y reciclaré lo que pueda*
 - b. Archivaré lo que deba en un sistema de archivo basado en mis funciones*
 - c. Leeré sobre cualquier tema que pueda terminar en cinco minutos o menos*
 - d. Señalaré en mi calendario algún nuevo compromiso en el que debo actuar que no suele durar más de cinco minutos. Voy a grabar esto como una cita conmigo mismo o como un elemento para hacer en mi lista de tareas. Esta es mi forma de llenar los espacios en mi tiempo de procesamiento por lotes.**
- 7. Examinar mi lista de Objetivos Trimestrales para asegurarme que estoy en buen camino para el cumplimiento de mis metas. Realizar los ajustes apropiados*
- 8. Volver a examinar mis compromisos para la próxima semana; comunicarme para confirmar o ajustar según proceda, por teléfono o e-mail*

El siguiente diagrama ilustra un presupuesto de tiempo o una sencilla herramienta de planificación. Esta puede ser una tabla codificada con color o un libro de Excel para ayudarle a pre-planificar los bloques de tiempo para los diversos aspectos de su vida durante el proceso de planificación y revisión semanal. Puede acceder a una muestra en <http://integrity-plus.com/SM/Notes/Week-Planner.xls>

My Week Planner							Jan XX-1X	
	Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
ROLES & Big Rocks								
Personal								
Spiritual	6.00	Prayer/ Reading						
Physical	30							
Mental	7.00							
	30							
Family & Friends								
	8.00	E-Mail & phone	E-Mail & phone	E-Mail & phone	E-Mail & phone	E-Mail & phone		
	30							
	9.00							
Business								
Leadership	30	Sr. Mangmnt	Admin	Billing / AR	ABC Project			
	10.00							
	30					Staff Coaching	Home & yard	Worship
	12.00							
	30							
Projects								
	1.00		ABC Project	Customer Calls	XYZ Project			
	30							
	2.00							
	3.00	Project LMN						
	30							
	4.00							
	30	Fitness Gym						
Operation								
	6.00	Family dinner						
	30							
	7.00							
	30							
	8.00	Volunteering						
	30				Date night		Friends Night	Weekly Planning
Service								
	9.00		Reading					
	30							
	10.00							

Revisión del Plan de Mantenimiento Trimestral

El tiempo fijado para mi revisión trimestral será el primer sábado de cada mes de abril, julio y octubre (8AM-12:00PM.). Durante ese tiempo yo voy a:

EN MIS PRIMERAS DOS HORAS

- 1. Relajarme; beber una taza de té o lo que me más me acomode*
- 2. Actualizar mi memoria leyendo todo mi plan de vida*
- 3. Anotar mis éxitos y el bien que he logrado en relación con las diversas áreas de mi vida*
- 4. Anotar los ajustes menores que quiero hacer, pero evitando la tentación de hacer cambios significativos en mi plan de vida*
- 5. Prestar especial atención a las áreas de mayor volatilidad, tales como las finanzas*
- 6. Actualizar mis cuentas bancarias, pagar las cuentas, y revisar mi flujo de efectivo en comparación con mi presupuesto (que también voy a hacer mensualmente.)*
- 7. Revisar mi cartera de inversiones para asegurarme que es compatible con mi asignación de mezcla de activos. Si es necesario, fijaré un tiempo para consultar con mi asesor para hacer los cambios apropiados*
- 8. Examinar las grandes rocas futuras, tales como eventos espaciales y compromisos. Ponerlos en mi planificador trimestral /anual de grandes rocas*
- 9. Crear una lista de metas trimestrales*
- 10. Leer mis listas de Ser y Hacer*
- 11. Tomar una o a lo sumo dos de mis modelos de vida eficaces y convertirlos en metas INTELIGENTES. Tenga en cuenta que mis objetivos se reflejarán en mis compromisos de tiempo y actividades*
- 12. Reafirmar mi cita de revisión trimestral y ponerla como una gran roca en mi calendario*

EN MIS SEGUNDAS DOS HORAS

- 13. Llevar a cabo mi plan de mantenimiento semanal*

El siguiente diagrama ilustra una forma sencilla de presupuestar el tiempo trimestral y anual o herramienta de planificación. Al igual que la herramienta semanal esta tabla de calcular el tiempo refleja horizontes de planificación más largos. Usted puede acceder a una muestra en <http://integrity-plus.com/SM/Notes/Yearly-Planner.xls>

Big Rocks Planner		Q 1			Q 2		
Year of 201X		January	February	March	April	May	June
<i>Personal</i>	1						
<i>Spiritual</i>	2	Life Planning					
<i>Physical</i>	3				Golf Trip		Holiday
<i>Mental</i>	4	XYZ project status	ABC Project kick off		Golf Trip		Holiday
<i>Family & Friends</i>	5		ABC Project kick off		Golf Trip		Holiday
<i>Anniversary</i>	6		XYZ project status				Holiday
<i>Golf Trip</i>	7		XYZ project status			XYZ project status	Holiday
<i>Business</i>	8		Staff retreat		XYZ project status		Holiday
<i>Leadership</i>	9		Staff retreat				Holiday
<i>Board meeting</i>	10		Staff retreat				Holiday
<i>Staff retreat</i>	11		Staff retreat		Board meeting		Holiday
	12		Staff retreat				Holiday
	13						Holiday
	14	Board meeting					Holiday
	15						Holiday
<i>Projects</i>	16						Holiday
ABC Project kick off	17						Holiday
XYZ project status	18					Son Birthday	Holiday
	19						Holiday
	20						
	21						
	22						
	23						
	24						
<i>Operation</i>	25						
	26						
	27						
	28						
	29						
	30			Anniversary			
<i>Service</i>	31	Quarterly Life Plan			Quarterly Life Plan		
Confidential Planner for							

Revisión del Plan de Mantenimiento Anual

Mi revisión anual tendrá lugar el 30 de diciembre de cada año (8:00 - 16:00). Durante este tiempo yo voy a:

1. Ir a algún lugar donde pueda estar totalmente relajado y no ser ininterrumpido

EN LA PRIMERA MITAD DEL DÍA

2. Relajarme; beber una taza de té o lo que me haga sentir cómoda

3. Leer con cuidado todo mi plan de vida en referencia a las notas que he recogido durante mi revisión trimestral

4. Anotar mis éxitos y el bien que he logrado en relación con las diversas áreas de mi vida durante el pasado año. Seré generoso conmigo mismo y registraré incluso pequeñas victorias

5. Registrar las lecciones aprendidas tanto de los éxitos como de las desilusiones

*6. Anotar los ajustes que deseo hacer a mi plan de vida
Tomarme un breve descanso*

7. Actualizar mi plan de vida y anotar las actividades para informar a mis personas importantes de los cambios que estoy haciendo

8. Examinar mis futuras grandes rocas, tales como eventos y compromisos especiales. Ponerlas en mi planificador trimestral /anual / de grandes rocas

9. Prestar especial atención a mis finanzas

10. Actualizar mis cuentas bancarias, pagar todas mis cuentas, y revisar mi flujo de caja y el gasto en comparación con mi presupuesto

11. Modificar mi presupuesto para reflejar cualquier cambio en mi vida

12. Revisar mi cartera de inversiones para asegurarme que es compatible con mi asignación de mezcla de activos. Si es necesario, fijar un tiempo para consultar con mi asesor y hacer los cambios apropiados

13. Planificar mi siguiente punto de revisión y colocarlo como una gran roca en mi calendario

EN EL SEGUNDO MEDIO DÍA

14. Llevar a cabo mi plan de mantenimiento trimestral

Acerca de su caja de herramientas de Coaching

Escribiendo sobre la vida cristiana, el apóstol Pablo usa la metáfora de correr en una carrera. Los atletas de todo el mundo aprecian el valor de un entrenador personal. Lo mismo se aplica a cada uno de nosotros en el juego de la vida, con sus retos y demandas intransigentes.

Como cristianos nuestra vida se centra en nuestra relación con Jesucristo y su Espíritu dentro de nosotros. Dios el Padre nos ha dado a cada uno de nosotros fortalezas para equiparnos para ganar y cumplir con nuestro propósito y llamamientos de vida. Si vamos a sobresalir y ser lo mejor que podemos ser, no podemos escapar a la necesidad de capacitarnos y entrenarnos en los aspectos críticos de nuestra vida.

El Dr. Albert Winseman, pastor, autor y Entrenador Ejecutivo de Alto Nivel en la organización Gallup, dice: *"Todo el mundo necesita un entrenador y cada uno puede entrenar."* El entrenador y autor Tony Stoltzfus, ofrece un curso titulado Entrenamiento de Colegas. Él dice que el entrenamiento es *"una estructura de relaciones en la que dos o tres amigos se reúnen regularmente con el propósito claro de ayudarse unos a otros a crecer."* La Biblia nos dice que El hierro se afila con el hierro, y el hombre en el trato con el hombre." Proverbios 27:17. Este es el Entrenamiento Centrado en Cristo. Más adelante vamos a señalar que el entrenamiento está en el corazón de hacer discípulos.

Vivir sus fortalezas no es fácil y queremos darle todas las herramientas que necesita. Se ha dicho sabiamente que "Si quieres ser el maestro en un arte enséñalo". Lo mismo se aplica cuando se trata de las fortalezas. Esto es por lo que decimos **"si quieres ser un maestro de las fortalezas, entrénate en ellas"**. Por esta razón en nuestra tienda electrónica, le ofrecemos una copia de regalo de nuestro folleto " Entrenamiento Centrado en Cristo" Para obtener una copia de regalo vaya a

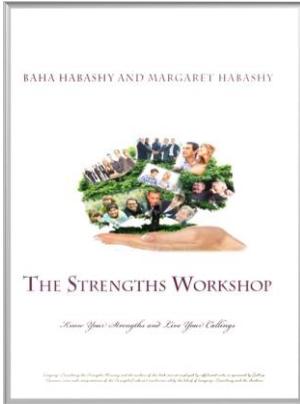
<http://estore.strengthsworkshop.ca/?product=coach-2> al registrarse use el código del Cupón de Regalo **Coach1942**

Este folleto está escrito para alentar y fomentar relaciones de entrenamiento en la iglesia y la comunidad. Nuestro objetivo es que sirva como catalizador en tres configuraciones diferentes para:

- Servir como estímulo para utilizar su fortalezas dadas por Dios como entrenador
- Servir como una herramienta de introducción que los entrenadores puedan proporcionar a las personas que buscan su ayuda

- Ayudar a cada uno de nosotros a priorizar nuestra necesidad de entrenadores mientras navegamos a lo largo de los desafíos de la vida y cumplimos con nuestros llamamientos de vida

Otros libros de los Autores



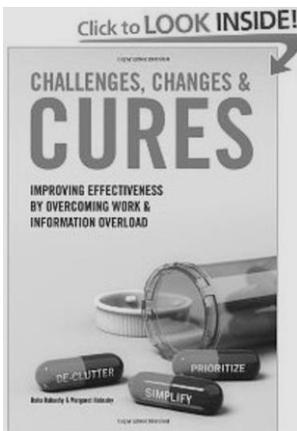
TALLER DE FORTALEZAS

Haga Crecer sus Fortalezas y Viva Sus Ilamamientos
Rústica ISBN 978-0-9736493-2-1

Hojee el libro en [amazon.com](https://www.amazon.com)

Edición Electrónica en formato PDF ISBN 978-0-9736493-1-4

Disponible en www.nomoreoverload.com



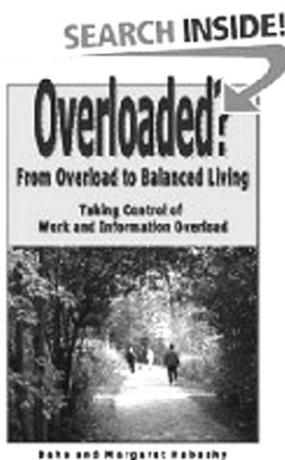
RETOS, CAMBIOS Y CURAS

Mejorar la Eficacia por La Superación
El Trabajo y la Sobrecarga de Información
Rústica ISBN 978-0-9736493-4-5

Hojee el libro en [amazon.com](https://www.amazon.com)

Edición Electrónica en formato PDF ISBN 978-0-9736493-3-8

Disponible en www.nomoreoverload.com



¿SOBRECARGADO?

De Una Vida Sobrecargada a una Equilibrada:

Tome el Control de la Sobrecarga de trabajo y de Información

Rústica ISBN 978-0-9736493-2-1

Hojee el libro en [amazon.com](https://www.amazon.com)

Edición Electrónica en formato PDF ISBN 978-0-9736493-1-4

Disponible en www.nomoreoverload.com

NOTAS FINALES

1. Ilustración Imagen de Joel Lardner. www.joellardner.com.
2. Michael Gerber, *The E-Myth Revisited: Por qué las Empresas Más Pequeñas no Funcionan y Qué Hacer Al Respecto* (New York: Harper Collins, 1995) 137.
3. Viktor Frankl, *El Hombre En Busca de Sentido* (New York: Washington Square Books, 1984) 16.
4. *La Santa Biblia*, Eclesiastés 2:11.
5. *Ibid*, Eclesiastés 12:13, 14.
6. *Ibid*, Jeremías 29:11.
7. Tony Stoltzfus, *Preguntas sobre Entrenamiento: Guía de un Entrenador para Poderosas Habilidades Solicitadas* (Virginia Beach Tony Stoltzfus, 2008), 56.
8. William Shakespeare, *Como Gustéis* (New York: Simon & Schuster, 1959), II, VII, 149-152.
9. Gary D. Chapman, *Los Cinco Lenguajes del Amor: Cómo Expresar el Compromiso de Corazón a su Pareja* (Chicago: Northfield Publishing, 1995).
10. McKinsey & Company, *La Guerra por el Talento: Práctica de Organización y Liderazgo*, [en línea], [citado 15 de agosto 2011]; disponible en http://autoassembly.mckinsey.com/html/downloads/articles/War_For_Talent.pdf.
11. Frank Steiger, *La Segunda Ley de la Termodinámica, Evolución y Probabilidad*, [en línea], [citado 26 de noviembre 2009]; disponible en <http://www.talkorigins.org/faqs/thermo/probability.html>