



## ASEGURAN QUE ESTE AÑO SE ACABA EL MUNDO, PERO EN REALIDAD EMPIEZA EL CONTROL DE TU MUNDO



Todos llenos de felicidad empiezan al unísono a corear las 12 campanadas del fin del año, 10, 9, 8.....2, 1, al mismo tiempo que van comiendo las uvas, que esperemos sean sin semilla, ya que la velocidad es vertiginosa. Además y como la parte más importante, vamos pidiendo con cada una un deseo: paz, seguridad, bienestar para mi familia, felicidad, amor, que me case, dinero, trabajo, o como dicen, primero salud y mas salud que lo demás viene por sí mismo. Todos piden lo mismo con mínimas variaciones. Al terminar las uvas grandes abrazos y besos, los mejores deseos para todos los amigos y familiares con las comunes frases: *que el siguiente sea mejor o por fin se acabó este año que fue nefasto.*

Con todo esto hacemos un gran pedido a un ser superior, sin importar en quién creamos; que por favor se haga cargo de nuestro futuro. Y ponemos en sus manos, al igual que 7000 millones de seres humanos, poder lograr lo que buscamos en la vida, desde luego, responsabilizando a otros si no logramos lo que deseamos, entonces decimos, "la culpa no es mía, es mi karma, mi destino, no tengo suerte, ni estrella". Es como sufrir por no sacarse la lotería sin comprar siquiera boleto.

Cuántas personas en realidad hacen una Planeación a corto, mediano y largo plazo de su vida, quién de ustedes se reúne a solas consigo mismo a establecer su misión, su razón de ser, pues, es definitivo que todos estamos en este mundo por algo y



*Propósitos de año nuevo*



para lograr algo. Como si fuéramos una gran empresa, debemos tener ganancias en cada uno de nuestros roles y no solo económicas, sino también emocionales, y fijarnos grandes retos, aprendizajes que alguien más pueda aprovechar.

¿Cuál es tu visión?, ¿en dónde quieres estar y con quién?, ¿cuánto deseas ganar?, ¿qué quieres hacer los próximos 5 ó 10 años, o tal vez hasta tus últimos días? Cuando hago estas preguntas en los talleres que imparto, la mayoría de la gente me contesta: *tener un negocio propio*, y a la pregunta ¿qué te gustaría? la respuesta es *no lo sé, pero que sea propio*, y desde luego, nunca lo logran. Quien no tiene claro lo que busca en la vida no puede encontrarlo.



¿Cuáles son los valores que realmente van a regir tu manera de actuar y de obtener lo que deseas? ¿Ser honesto, aunque te muestres ante los demás tan



falso como un billete de 3 pesos? ¿Lealtad aun cuando te vas de tu trabajo o matrimonio hasta sin avisar? ¿Justo, comprometido, trabajador, responsable, respetuoso...? enumerar valores es muy fácil, lo complicado en realidad es ser congruente con lo que hacemos y lo que decimos.

Pero veamos como cambiar y pasar a uno de los puntos más complicados: *establecer nuestros objetivos, pasar de soñar a hacer que las cosas pasen, a ser responsables de lo que queremos lograr este año que inicia*. Hay que sa-



ber plantear nuestros objetivos, pues, de ello depende que los logremos. Veamos algunas estrategias.

PRIMERO: hay que evitar caer en los objetivos que harían felices a otros pero no a ti: *Debo bajar de peso, mi pareja ya me la sentenció si no dejo de fumar, voy a hacer ejercicio como todos mis amigos aunque a mí no me gusta, voy a ser mas extrovertido ya lo dijo mi jefe.* Estos objetivos fenece-  
rán antes de cumplir siquiera una semana porque no son tuyos, los demás los quieren y aunque sean en nuestro beneficio, no habrá compromiso. La auto motivación solo se da cuando hacemos cosas que nosotros en realidad queremos y que nos benefician de manera directa.

SEGUNDO: proponernos un exceso de metas, muchas de ellas inalcanzables. Los objetivos trascendentales



deben ser pocos, tal vez no más de uno en cada rol, y hasta cumplirlo hablar del siguiente. Trata siempre de fijarte objetivos realistas, que representen un reto y que los puedas lograr.

TERCERO: que nuestros objetivos no tengan fecha ni estructura: *Prometo que el lunes empiezo.* ¿Cuál lunes? es así como caemos en la falta de responsabilidad y compromiso.

Define fecha: día, mes, año, y si hay fecha de terminación específícala.

Recursos: ¿Que necesitas para lograrlo (gente, conocimientos, tiempo, etc.)?

Obstáculos: ¿qué puede impedir que no logres tu objetivo? A mayor importancia mayores obstáculos, hay que perderles el miedo, identificarlos con claridad para poder dar el salto.





Beneficios: ¿qué vas a ganar, en qué va a cambiar tu vida? Cuidado con lo que pides ya que todo el Universo participa de tu deseo para que lo logres si hay un verdadero compromiso y un actuar de tu parte.

Esto no nada más es la metodología para lograr lo que queremos, es tomar las riendas de nuestra vida, luchar y desarrollar todas nuestras habilidades y capacidades para alcanzar lo que realmente nos puede llevar a la felicidad. Es solo de esta manera que tú tendrás el control de tu propia vida. Así como algunos grandes hombres como Bill Gates o Steve Jobs, que ocupaban una semana entera, sin posibilidad de ser contactados, para hacer una *Planeación*

*Estratégica* de su vida antes que la de tu empresa. Recuerda que lo más importante para que todo tu entorno esté bien, es que tú seas una persona satisfecha de ser quien eres y de lograr lo que quieres en esta vida.

Te deseo un año lleno de retos, de esperanzas, de grandes sueños que te lleven a lograr cambiar y enriquecer tu mundo y volverlo un lugar más feliz y pleno, que puedas compartir con toda la gente que amas.

Sinceramente,

Silvia Shturman

Enero 2012

## SILVIA SHTURMAN

CAPACITACIÓN·CONSULTORÍA·COACHING

(55) 5395. 4701

CEL.: 55.5103. 5608

WWW.SILVIASHTURMAN.COM



*Propósitos de año nuevo*