

¿SABEMOS REALMENTE CUAL ES NUESTRO OBJETIVO?

¿Cuántas veces decimos “quiero hacer...” “me gustaría...” pero finalmente no lo llevamos a cabo? ¿Por qué?

La mayoría de las veces la causa de que no consigamos nuestros “objetivos” es porque no los tenemos bien planteados y por tanto nos falta información para poder conseguirlos.

Muchas personas no saben cuándo han conseguido su objetivo porque tienen una representación de sus resultados poco nítida.

¿Qué podemos hacer?

En primer lugar debemos tener claros estos tres pasos a seguir para la obtención del éxito en nuestras iniciativas:

- Tener una idea bien definida de qué queremos conseguir, ¿Cuál es nuestra meta?
- Mantener los sentidos receptivos de forma que nos demos cuenta de lo que estamos obteniendo.
- Tener la flexibilidad para ir cambiando nuestra forma de actuar hasta obtener lo que queremos.

“El camino hacia lo que queremos conseguir no siempre es recto, por eso es necesario ser flexibles para variar la forma de nuestro comportamiento”

¿Cómo podemos definir nuestro objetivo?

En PNL hay una serie de preguntas a las cuales llamamos “*marco de resultados*” las cuales nos facilitan el camino para definir de forma clara cuál es nuestro objetivo. Vamos a analizarlas una por una:

- *¿Qué quiero?:* mediante esta pregunta centras tu pensamiento en una representación específica de hacia dónde quieres ir.
- *¿Cómo sabré que lo he conseguido?:* esta pregunta te acerca a qué oírás , verás y sentirás cuando hayas conseguido lo que buscas.
- *¿Cuándo lo quiero?:* con esta pregunta evitas uno de los errores más frecuentes : pensar que lo que es válido en un momento de nuestra vida, es válido para siempre.

- *¿Cuándo lo haya conseguido, qué otras cosas mejoraran en mi vida?:* cualquier cambio que hagamos en nuestra vida tendrá consecuencias en otros aspectos. Esto responde a un principio epistemológico basado en un enfoque ecológico de la terapia.
- *¿Qué recursos tengo disponibles para acercarme a lo que quiero?:* para que nuestros objetivos se conviertan en realidades necesitamos poner en funcionamiento todos los recursos que tengamos disponibles.
- *¿Cómo puedo utilizar mejor estos recursos?:* no sólo es suficiente saber qué recursos tenemos, sino que debemos saber cuál es la mejor manera de utilizarlos.
- *¿Qué puedo empezar a hacer ahora para hacer lo que quiero hacer?:* teniendo claro todas las preguntas anteriores es hora de ponerse “manos a la obra” y ver por donde empezamos.

“La clave del éxito es empezar a hacer algo hoy, no esperar a mañana”

Una vez tenemos bien definido nuestro objetivo de forma que esté formulado de forma positiva (se trata de expresar lo que queremos, no lo que no queremos), debemos plantear dos condiciones más:

- que este dependa de nosotros mismos para conseguirlo y
- que esté a nuestro alcance, por ejemplo, todos queremos la paz en el mundo pero no depende de nosotros

Ahora ya estamos más cerca de conseguirlo o por lo menos sabemos qué camino tenemos que ir siguiendo para obtener el resultado deseado.

Si sabemos qué necesitamos para conseguirlo y tenemos a mano las herramientas necesarias para ello, el resultado puede ser sorprendente, puesto que tenemos a nuestra disposición los recursos necesarios para romper con aquello que nos impedía lograrlo, así que adelante y empieza a recorrer TU camino.

“El verdadero aprendizaje es poner en marcha lo aprendido”

. M^a Ángeles Martínez Negrillo

Master Práctica Psicología Clínica AEPPCC, Master PNL y Coaching Ejecutivo

Colaboradora Centro Desarrollo Humano Psicología

