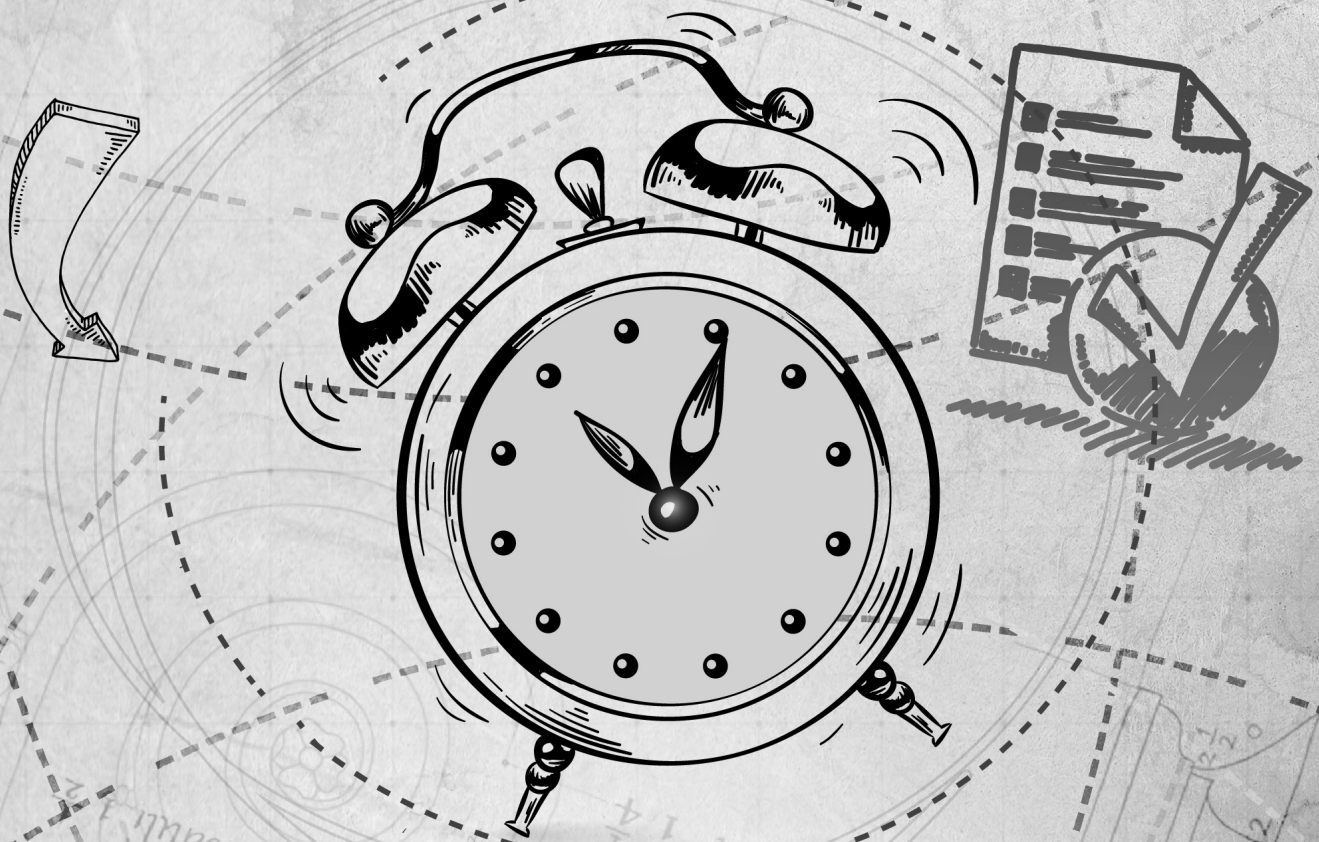


T

El Método Daniel Cestau Liz

Crea tu Mente de Éxito



TIEMPO POWER

CUADERNILLO 4

ENTRÉNATE PARA LOGRAR EL ÉXITO MULTIDIMENSIONAL

AMÉRICO DANIEL CESTAU LIZ
EL MÉTODO DANIEL CESTAU LIZ
“CREA TU MENTE DE ÉXITO”
Ciudad de México, 2023
1a ed. - Ciudad de México, 2023
p.: 21,5 x 28 cm.

© Américo Daniel Cestau Liz, 2023

© Edición Américo Daniel Cestau Liz, 2023

Queda estrictamente prohibida, sin autorización previa y por escrito, de los titulares del copyright y/o derechos de autor respectivos, bajo las sanciones establecidas por las leyes aplicables, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamos públicos.

Hecho el depósito que marca la ley.

Impreso en México, 2023.

ÍNDICE

ESFERA TIEMPO-POWER

INTRODUCCIÓN	5
EL CONCEPTO DEL MÉTODO	7
LAS ESFERAS	8
RECOMENDACIONES IMPORTANTES	10
PRESENTACIÓN DE LA ESFERA TIEMPO-POWER	11
UNIDAD I: EL TABLERO DE LOS SUEÑOS	17
UNIDAD II: LA RUEDA DE LA VIDA	31
UNIDAD III: LA DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS	43
UNIDAD IV: LA PRIORIZACIÓN	59
UNIDAD V: EL DISEÑO DE LAS ACCIONES Y LAS TAREAS	77
EJERCICIOS DE LA ESFERA TIEMPO-POWER	93
CONCLUSIONES	104

“No sueñes pequeños
sueños, porque no
tienen el poder de
mover el corazón de
los hombres”.

J.W.Goethe

INTRODUCCIÓN

El Método “Daniel Cestau Liz Crea tu Mente de Éxito” es de alguna manera el resultado de toda una vida de trabajo y aprendizaje, es el resultado de muchos éxitos y también de muchos dolorosos fracasos en el camino de emprender. Fracasos que traté siempre de capitalizar para sacar de ellos lo positivo y la valiosa experiencia que los mismos me debían obligadamente aportar.

Siempre transmito en mis conferencias que los que hemos tenido la fortuna de poder lograr todos los objetivos que nos propusimos en nuestra vida incluso algunos que jamás hubiéramos imaginado tenemos la imperiosa obligación de contar cómo lo hicimos a aquellos que están transitando el camino y pueden llegar a estar interesados en escuchar otras experiencias que los ayuden a acortar la tan mentada curva de aprendizaje.

Vivimos actualmente en un mundo en el que las nuevas generaciones buscan “Tener y Lograr” sin antes “Ser” pensando en que las metas se pueden lograr a través de caminos cortos.

La experiencia de los que hemos trabajado de sol a sol para conseguir resultados y fundamentalmente el equilibrio que nos permita alcanzarlos sabemos que esa posición está muy lejos de ser posible y tenemos que dar testimonio... más tarde el lector sacará sus propias conclusiones.

Este juego de cinco Cuadernillos que tienes hoy en tus manos son una herramienta importante que te ayudará a seguir de cerca clase a clase nuestro curso online.

Úsalos para hacer tus respectivas anotaciones, escribir allí todos los pensamientos que te surjan en el proceso y haz al final de cada uno sus correspondientes ejercicios con el objetivo de repensarte y dar el primer paso en busca de construir tu mejor versión.

Como siempre a través de mi email personal quedo a tus enteras órdenes para apoyarte en lo que puedas necesitar al respecto: dcestau@danielcestauliz.com.

EL CONCEPTO DEL MÉTODO



En este Método, el Mensaje de Éxito está Pensado, Creado y Diseñado para que cualquier persona con decisión férrea de construirlo, pueda lograrlo siguiendo el paso a paso. Para conseguirlo debes respetar y ejecutar los 3 verbos:



■ **CONOCER:** Es necesario tomar Conocimiento de cómo está conformado el Método, cuáles son las Esferas que lo componen, las diferentes Unidades y Secciones para poder comprender mejor este contenido.

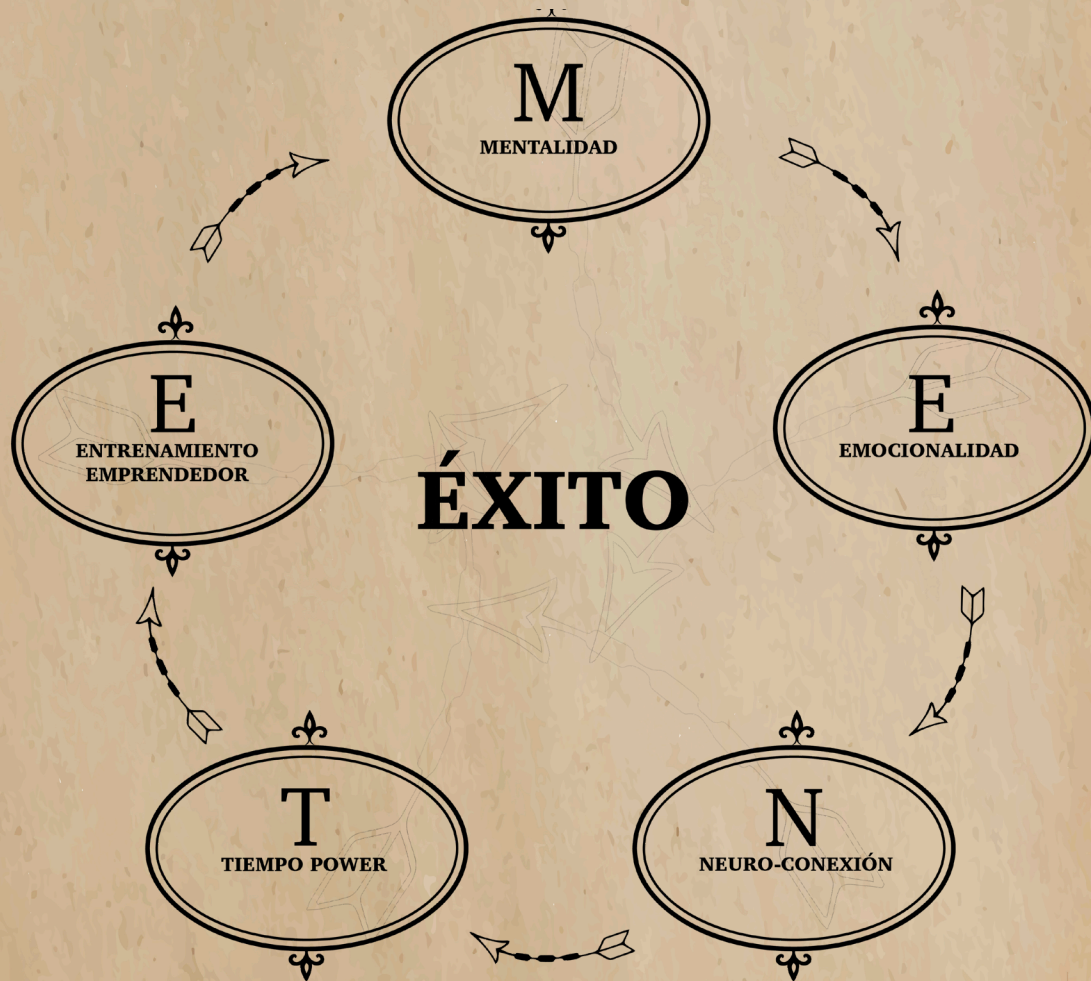
■ **APLICAR:** Con conocer no alcanza, es requisito necesario, pero no suficiente, el Compromiso debe ser absoluto con hacer todos y cada uno de los Ejercicios, bajarlos a papel y llevarlos a la práctica. Esto va a ir generando Transformaciones en tu propio ser que se convertirán en una realidad tangible.

■ **VIVIR:** Cuando logres conocer y aplicar el Método “Crea tu Mente de Éxito” comprendes que es una forma de vida que necesitas sostener, para siempre. Aprendes que se genera un estilo y una manera de “pararse” en el mundo que lo transforma todo.



“El ÉXITO no es un lugar al que llegar.
Es un ESTADO MENTAL y EMOCIONAL
que nos hace tomar DECISIONES estando
conectados con todo nuestro SER,
gestionando el TIEMPO
de modo poderoso y con aplicación
PLENA de nuestras
HABILIDADES EMPRENDEDORAS”.

LAS ESFERAS



El MÉTODO CREA TU MENTE DE ÉXITO, está conformado por 5 Esferas.
Las Esferas son los Ejes temáticos globales sobre los que gira todo.

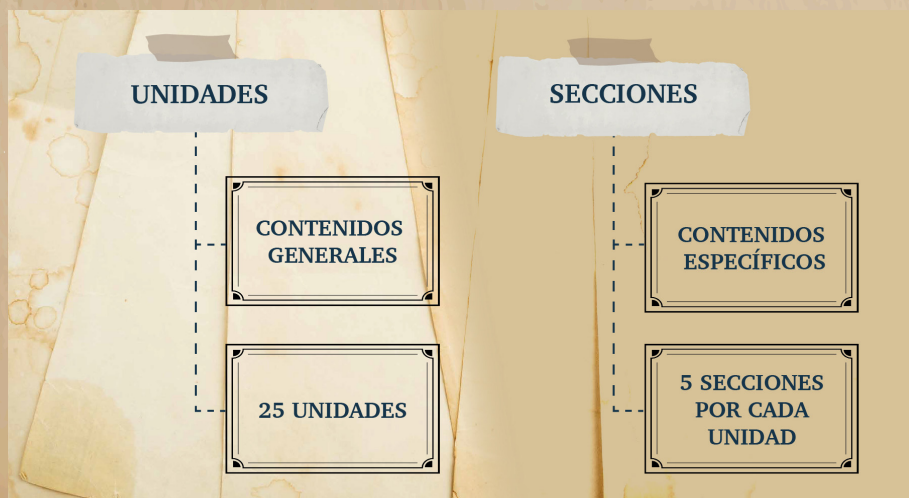


¿Cuáles son?

- **MENTALIDAD.**
- **EMOCIONALIDAD.**
- **NEURO CONEXIÓN.**
- **TIEMPO POWER.**
- **ENTRENAMIENTO EMPRENDEDOR.**

A su vez cada una de las Esferas está conformada por Unidades (los contenidos generales). Son cada uno de los títulos que le hemos dado a los contenidos centrales que conforman cada una de las Esferas. Hay 5 Unidades en cada una de ellas, por lo tanto, hay un total de 25 Unidades en todo el Método.

A su vez dentro de las Unidades vas a encontrarte con Secciones que son los Contenidos específicos que los conforman y hay 5 Secciones en cada una de las Unidades. Esto significa que cada Esfera tiene 5 Unidades conformadas, a su vez por 5 secciones cada una de ellas.



RECOMENDACIONES IMPORTANTES

1 SEGUIR EL ORDEN PROPUESTO EN EL MÉTODO.

Cada tema está pensado y diseñado con un orden determinado. Si no lo sigues y por ansiedad comienzas a adentrarte en nuevos temas sin haber incursionado en los anteriores el Método no podrá hacer su efecto.

2 HACER TODOS LOS EJERCICIOS EN ORDEN.

Al final de cada una de las 5 Esferas. Hemos incorporado los ejercicios prácticos que te permiten bajar a tu vida real todo lo visto y estudiado. Es absolutamente necesario que no pases a la siguiente Esfera sin haber completado la totalidad de los Ejercicios.

3 HACER UNA LISTA DE DECISIONES AL FINALIZAR CADA ESFERA.

Cuando termines de hacer los Ejercicios de cada Esfera recomendamos que defines una lista de las Decisiones que vas a tomar en base a los Ejercicios que has realizado y a lo que has comprendido en esa Esfera.

Asume que tales Decisiones las vuelques en tu respectiva agenda para que el Método Crea tu Mente de Éxito ya comience a dar frutos y a generar cambios desde la primera parte de la primera Esfera.

4 NO ESCUCHES TUS VOCES INTERNAS.

Si en tu vida actualmente no estás disfrutando de un Éxito Multinacional, significa que tu plataforma de Pensamientos no se ha estirado para lograr tus Objetivos, tus voces internas te enviarán mensajes de descreimiento, de juicio cerrado de no posibilidad, para seguir conservando y cuidando su estado actual. Es una de las instrucciones que trae el cerebro cuando se siente amenazado con la Transformación.

Cuando aparezcan estas voces debes dejarlas pasar sin detenerte. A medida que vayas explorando el Método las voces irán siendo cada vez más débiles hasta llegar a desaparecer. Tu Mente será tu principal desafío para avanzar.

Ahora ya están dadas las condiciones para comenzar a explorar el Método Crea Tu Mente de Éxito y deseo que durante el recorrido vayan apareciendo despertares de conciencia que alimenten en ti la construcción de una vida plena.



ESFERA

The background features a vintage map with dashed lines. A circular logo with a grey gradient and a dark blue border is centered. Inside the logo, the word 'ESFERA' is at the top and a large 'T' is in the middle. Below the logo, a torn paper strip contains the text 'TIEMPO-POWER'. The bottom half of the image is a solid dark blue.

T

TIEMPO-POWER

CONTENIDO DE LA ESFERA TIEMPO-POWER

Unidad I

EL TABLERO DE LOS SUEÑOS

Unidad II

LA RUEDA DE LA VIDA

Unidad III

LA DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS

Unidad IV

LA PRIORIZACIÓN

Unidad V

EL DISEÑO DE LAS ACCIONES Y LAS TAREAS

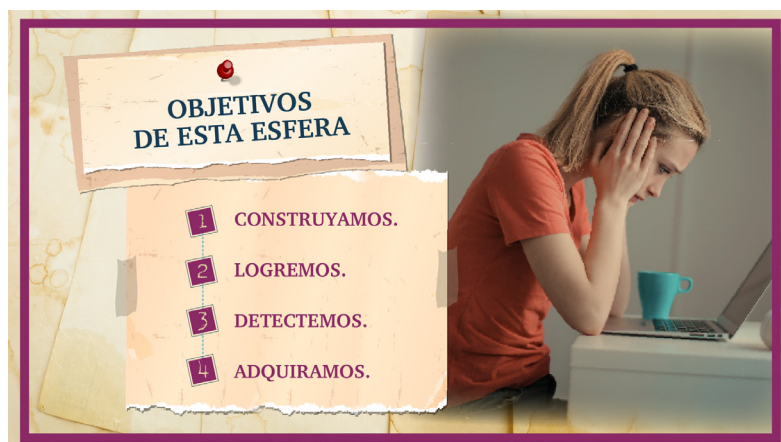
¿QUÉ ES LO VEREMOS EN ESTA ESFERA?

Comenzamos con la Esfera Tiempo Power, es necesario lograr una gestión poderosa de tu tiempo para tornarlo más productivo.

Verás cómo crear tu Tablero de los Sueños, cómo identificar las tareas importantes mediante la Rueda de la Vida. Cómo fijar y determinar Objetivos. Cómo establecer prioridades, y cómo diseñar acciones y tareas en el día a día.



¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE ESTA ESFERA?



- Crear tu Tablero de los Sueños en base a tu Visión trabajada en la Esfera Mentalidad.

- Identificar y tomar decisiones en cuanto a tu utilización actual del tiempo para establecer objetivos claros medibles y con fechas establecidas.

- Saber elegir la escala de prioridades a las metas, las tareas y diseñar las acciones que hagan falta para alcanzar el éxito.

UNIDAD I: EL TABLERO DE LOS SUEÑOS

Sección I:

¿Qué es y para qué sirve?

Sección II:

¿Qué pasa si no contamos con
un Tablero de los Sueños?

Sección III:

¿Cómo se realiza paso a paso?

Sección IV:

La importancia de determinar la
brecha entre el hoy y lo que deseo.

Sección V:

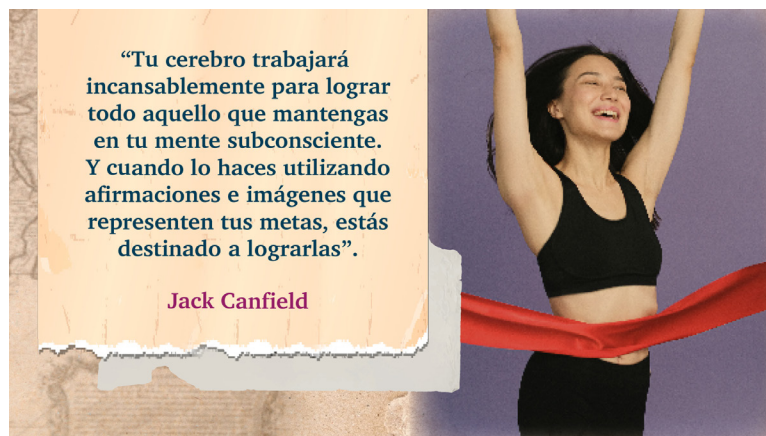
La concientización como
Método de Logro.

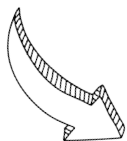
- SECCIÓN I -



¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE?

El Tablero de los Sueños es una herramienta muy poderosa para poder volcar en ella todas las metas que quieras alcanzar, y es de los mejores recursos que puedes utilizar, para que tu Visión se convierta en realidad. El Tablero de los Sueños refleja imágenes, frases, palabras, fotos, todo aquello que decides voluntariamente qué quieres crear.



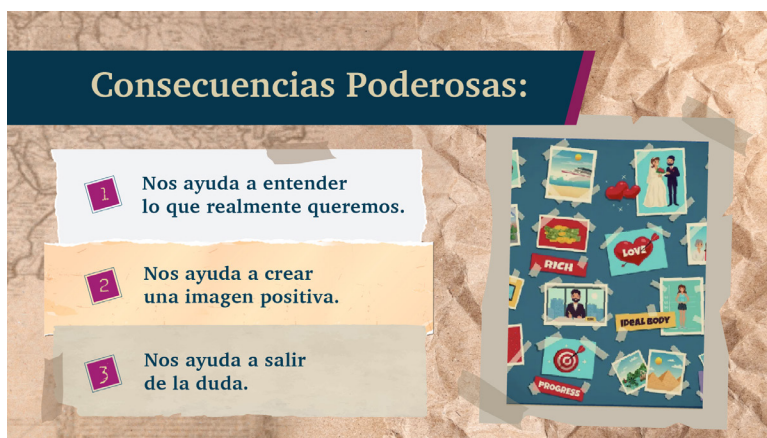
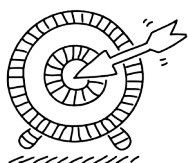


Cuando realizas el Tablero de los Sueños, impregnas tu cerebro de imágenes claras de lo que aspiras lograr y esto genera una emoción inmediata de entusiasmo, motivación y alegría que son ingredientes emocionales absolutamente imprescindibles para aquel que quiere concretar sus sueños.

- Por supuesto que el Tablero de los Sueños de por sí solo no genera magia, va a ser una herramienta poderosa siempre que cada vez que lo mires estes plenamente convencido de que vas a lograrlo y que tienes la absoluta capacidad para hacerlo.

El Tablero de los Sueños genera entonces tres consecuencias más que poderosas para aquellos que quieren construir vidas exitosas:

- 1** Te ayuda a entender lo que realmente quieres hacer, que tus expresiones de deseos queden plasmadas y claras y dejen de ser ideas vagas en tu mente.
- 2** Te ayuda a crear una imagen positiva, hace que tu mente esté enfocada en tus objetivos y no se disperse hacia otros pensamientos de escasez.
- 3** Te ayuda a salir de la duda. Cuando defines gráficamente lo que deseas se despejan tus dudas sobre el destino que quieres forjar.



- SECCIÓN II -



¿QUÉ PASA SI NO CONTAMOS CON UN TABLERO DE LOS SUEÑOS?

¿Qué pasa si no contamos con un Tablero de los Sueños? La mayoría de las personas vive una vida casi por accidente dejando que los acontecimientos, el contexto, el mercado, la economía, los gobiernos, vayan creando tu destino.

Esa es la forma habitual que puedes ver a tu alrededor. La práctica de realizar un Tablero de los Sueños te hace salir de ese paradigma mental que te deja encerrado, como en una Rueda de Hámster sin salida repitiendo día a día, mes a mes, año tras año, las mismas situaciones, para lograr los mismos resultados que generan las mismas sensaciones.



RAZONES	»»»	CONSECUENCIAS
SOBERBIA.	»»»	No me animo a otras ideas.
QUERER TENER RAZÓN.	»»»	No conecto con los recursos nuevos.
COMODIDAD.	»»»	Pierdo nuevas posibilidades.
DESCREIMIENTO.	»»»	No utilizo recursos valiosos.

PENSAMIENTOS DE ESCASEZ	»»»	NO ACCIONO Y NO CREZCO
MIEDO.	»»»	Me encierro en mi mundo conocido.
INSEGURIDAD PERSONAL.	»»»	No se qué quiero y pierdo el norte.
FALTA DE VISIÓN.	»»»	No puedo proyectarme.
MENTE CONSERVADORA.	»»»	Me estanco en el mismo lugar.



No contar con el Tablero de los Sueños como herramienta poderosa de creación de éxito tiene todas las desventajas, porque te aleja de los sueños y te paraliza repitiendo acciones limitadas una y otra vez, es como querer llegar lejos andando en una bicicleta fija, nunca te será posible avanzar.

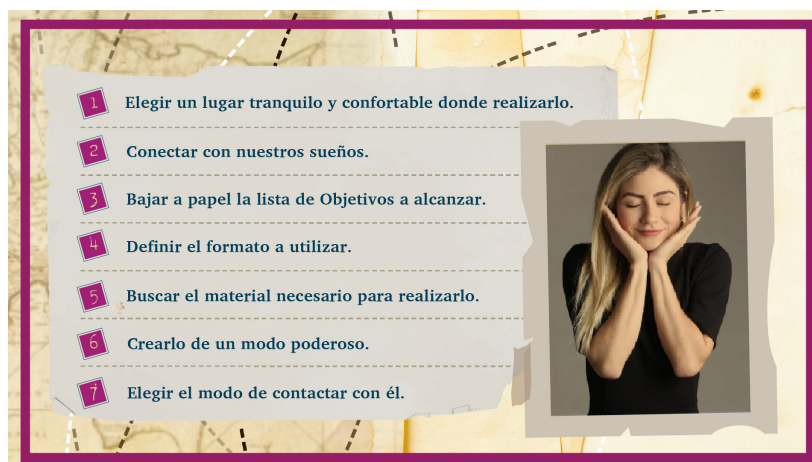


- SECCIÓN III -



¿CÓMO SE REALIZA PASO A PASO?

- 1** Elegir un lugar tranquilo y confortable donde realizarlo.
- 2** Conectar con tus sueños.
- 3** Bajar a papel la lista de objetivos a alcanzar.
- 4** Definir el formato a utilizar.
- 5** Buscar el material necesario para realizarlo.
- 6** Crearlo de un modo poderoso.
- 7** Elegir el modo de contactar con él.



- SECCIÓN IV -

LA IMPORTANCIA DE DETERMINAR LA BRECHA ENTRE EL HOY Y LO QUE DESEO.

¿Por qué resulta tan importante hacer esta precisión? Porque esa determinación aportará claridad a todo lo que estás construyendo, porque sabrás a ciencia cierta qué distancia te separa de tus metas.



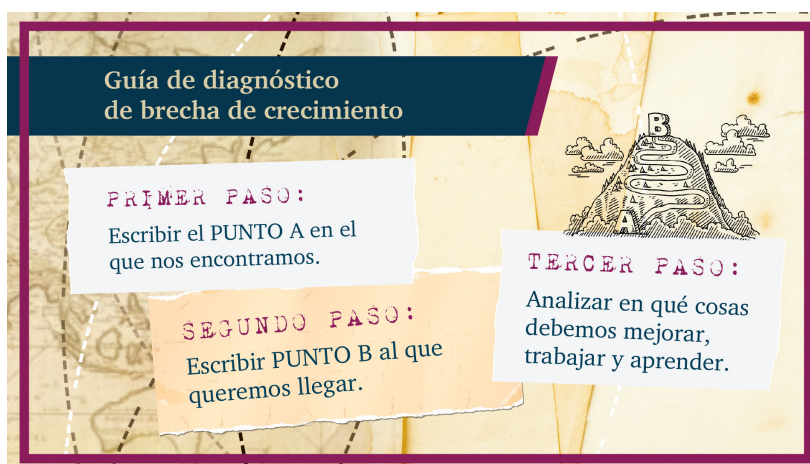
Cuando estás realizando este diagnóstico, lo que estás determinando es la Brecha de Crecimiento. Como ya has analizado en el Método, tu presente constituye tu punto A y el lugar al que aspiras llegar es tu punto B.



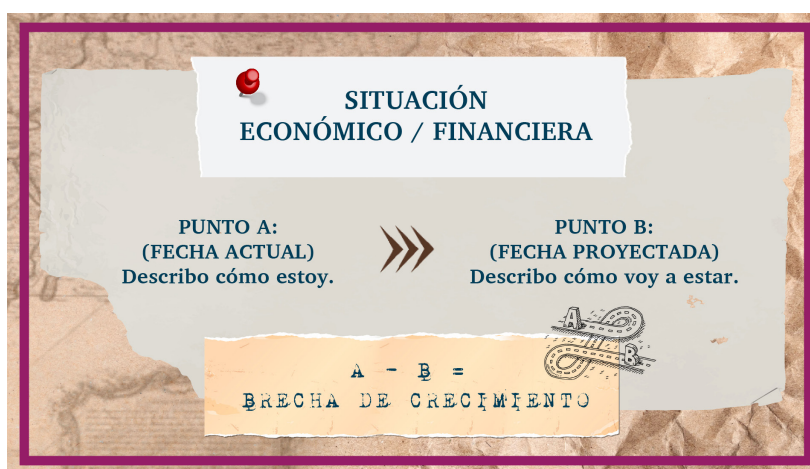
GUÍA DE DIAGNÓSTICO DE LA BRECHA DE CRECIMIENTO:

- 1 Escribir con el mayor detalle posible el punto A en el que te encuentras, ponerle la fecha la descripción del contexto, de los hechos concretos, de las emociones, del valor económico, de las personas que lo conforman, y de toda característica que consideras que te mostrará de mejor modo la realidad actual con relación a lo que quieres lograr.
- 2 Escribir con el mayor detalle posible el punto B al que quieres llegar, pones la fecha, descripción del contexto, hechos concretos que aspiras que ocurran, emociones que vas a sentir, valor económico que quieres materializar, personas que quieres que conformen ese punto, y toda otra característica que consideres que te mostrará de mejor modo la realidad futura que quieres concretar.

- 3** En el paso 3 lo que vas a ejecutar es el análisis pormenorizado de las cosas que debes mejorar y trabajar y también las cosas que necesitas aprender.



■ **Los Tópicos que debes analizar cuando estás diagnosticando la Brecha de Crecimiento:**



- SECCIÓN V -

LA CONCIENTIZACIÓN COMO MÉTODO DE LOGRO

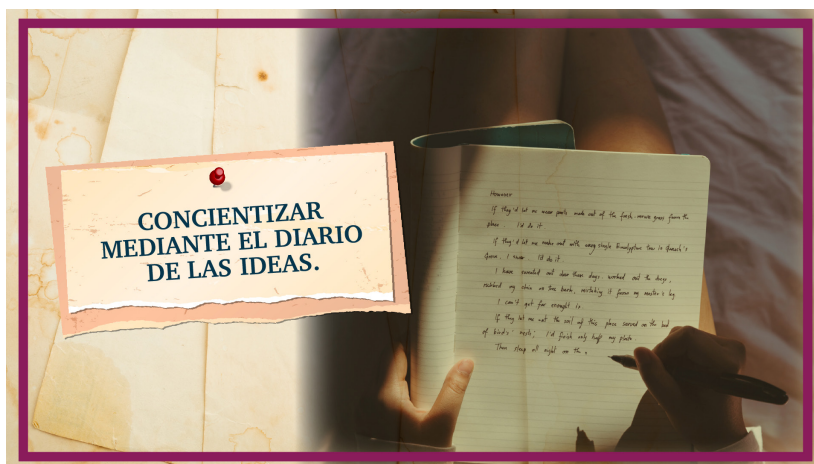


- El Tablero de los Sueños, permite volcar allí todo lo que tienes albergado en tu mente inconsciente, la concientización consiste en extraer de esos 60,000 pensamientos diarios aquellos que te van a llevar a crear la vida que quieres vivir.
- Al hablar del Proceso de Concientización nos estamos refiriendo al proceso por el cual bajas a tierra las ideas, las esbozas, las pones en papel y luego las transformas en tu Tablero de los Sueños.





En este Método te aconsejamos concientizar mediante el Diario de las Ideas, este es un procedimiento muy simple que pocas personas se atreven a llevar adelante sostenidamente. Durante al menos 3 meses de manera diaria, consiste en tener en tu mesa de noche una libreta, a la que le pondrás una etiqueta en el frente que diga Diario de las Ideas. Todas las mañanas al despertar sin siquiera bañarte, estando como en un estado Alfa, escribes allí todo lo que se te venga a la mente.



Las experiencias realizadas sobre la utilización del Diario de las Ideas demuestran que suceden cosas muy poderosas. Encuentras la solución a un tema que venía preocupándote hace tiempo, aparecen nuevas ideas sobre nuevas formas, se te ocurren inmediatas formas de sanar un vínculo, que está complicado, ¿Por qué sucede esto?, es que los seres humanos tenemos en el cerebro el ordenador más potente.



Ese ordenador alberga millones de megabytes de información en términos de memoria, muchos estudios han establecido durante años que están entre los 10 y los 100, pero algunos estudios recientes han determinado que elevan esta cifra hasta un petabyte que es 1000 veces un terabyte.

Esto quiere decir que diariamente vas almacenando muchísima información que no alcanzas a procesar y muchas de las cosas que ves, oyes, sientes y aprendes quedan alojadas en tu inconsciente y sólo con técnicas determinadas como en este caso sería la utilización de la Diario de Ideas puedes llegar a volcar algo de lo tantísimo que has almacenado.

CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- Todos los que quieran **LOGRAR** el **ÉXITO** más rápido y eficazmente deben de contar con un **TABLERO DE LOS SUEÑOS**.
- El no tener un **TABLERO DE LOS SUEÑOS**, **GENERA RETRASOS** y **CONSECUENCIAS EVITABLES**.
- Es importante seguir la **GUÍA PASO A PASO**.
- Debes **DIAGNOSTICAR** tu **BRECHA DE CRECIMIENTO**.
- **CONCIENTIZAR** tus **SUEÑOS** es un **MÉTODO DE LOGRO**.



UNIDAD II: LA RUEDA DE LA VIDA

Sección I:

¿Qué es y para qué sirve la Rueda de la Vida?

Sección II:

Las áreas que componen la Rueda de la Vida.

Sección III:

¿Cómo utilizarla como herramienta de diagnóstico?

Sección IV:

¿Qué significan sus resultados?

Sección V:

La Toma de decisiones a partir de la Rueda de la Vida.

- SECCIÓN I -

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE LA RUEDA DE LA VIDA?



Es un ejercicio que puede cambiar tu existencia radicalmente, ya que de alguna manera es un viaje en el que revisarás los aspectos más importantes. El ejercicio pasa por analizar tu vida sistemáticamente como un todo, para luego ir poco a poco entendiendo cada uno de los segmentos que la componen.

Construir la Rueda de la Vida te ayudará a que valores cuál es el grado de satisfacción con que cuentas en cada una de las divisiones que hacen a tu vida, debes dar una puntuación del 1 al 10 a cada una de las partes en que está dividida la Rueda.



- En el tema de **Salud**, te preguntarán: ¿Me cuido en general?, ¿Me siento bien?, ¿Entreno diariamente, aunque sea en 30 minutos?, ¿Visito a los médicos asiduamente?, ¿Me hago exámenes periódicos?, ¿Tengo sobrepeso?, ¿Cuido mi dieta?, ¿Todavía fumo? ¿Estoy satisfecho con mi salud y estado físico?
- En el área de los **amigos**, le puedes preguntar a tu inconsciente y a tu ser interior: ¿Le dedicas tiempo a tus amigos?, ¿Los ves por lo menos un fin de semana?, ¿Compartes el deporte con ellos o alguna otra actividad?, ¿Quieres cambiar algo en relación con ellos?

- En **familia**, ¿Consideras que pasas el tiempo suficiente junto a tu familia?, ¿Tienes una buena relación con tus hijos o con quienes conforman tu familia?, ¿Te sientes satisfecho con la familia que has construido? ¿Pasas tiempo de calidad con ellos, con tu pareja?



- En el plano de la **pareja** (si la tienes), ¿Te sientes amado?, ¿Amas a tu pareja?, ¿Estás a gusto con ella?, ¿Compartes los mismos valores e intimidad con tu pareja?, ¿Alimentas adecuadamente la relación que tienes en este momento?

- En el campo del **desarrollo personal**, ¿Sigues capacitándote?, ¿Buscas aprender cosas nuevas continuamente?, ¿Ya decidiste hacer esa maestría que siempre quisiste hacer?, ¿Terminar esa carrera que dejaste trunca?, ¿Lees habitualmente?, ¿Qué cosas que haces, sientes que te hacen crecer como individuo?, ¿Te gusta y disfrutas de tener nuevas oportunidades de crecimiento?

- En el **entretenimiento**, ¿Te diviertes?, ¿Sabes cómo encontrar un espacio de relajación? ¿Disfrutas de los deportes u otros pasatiempos o hobbies? ¿Realmente sientes que disfrutas la vida?



-
- En el área del **trabajo**, ¿Tienes el trabajo que realmente soñaste? ¿Quieres hacer un cambio radical en tu vida laboral? ¿Tienes posibilidades de crecer?
-

- Y en tu **economía**, ¿Has cumplido tus objetivos? ¿Gastas más de lo que ganas? ¿Utilizas a tarjetas de crédito para fondearte o sólo por comodidad? ¿Ganas lo suficiente para vivir cómo quieres? ¿Estás pensando en el ahorro para tu retiro?
-



- SECCIÓN II -

LAS ÁREAS QUE COMPONEN LA RUEDA DE LA VIDA.



Cada Rayo necesita de atención y compromiso debes balancear la Rueda de la Vida, definir metas, claras a 5 años. En estas áreas que aparecen en el gráfico, si revisas continuamente las áreas ya mencionadas podrás mejorarlas.

**ÁREA Salud**

- La alimentación balanceada o no que se está teniendo.
- Los ejercicios Físicos, si son adecuados, ¿los hacemos?, si no podemos hacer algunos, ¿cuáles si podríamos?
- El baile.
- Ejercicios de Respiración.
- Meditación.
- Lectura de libros de Desarrollo Personal.
- Contacto con la naturaleza.
- El descanso.
- Evitar el estrés.



**ÁREA Amigos**

- Evaluar la sinceridad.
- El compartir tiempo de calidad.
- El respeto en las diferencias.
- Respetar la confidencialidad.
- Preocuparse por ellos, si nos necesitan, estar presentes.
- Estar pendientes de sus cumpleaños, compartir sus éxitos y sus fracasos.
- Ser empáticos.
- Ser tolerantes.





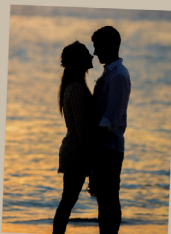
ÁREA *Familia*

- El respeto a las diferencias.
- El amor.
- La tolerancia.
- La solidaridad.
- La empatía.
- El trabajo en equipo.
- La planificación familiar.
- El compartir tiempo de calidad.
- La comprensión y la comunicación.



ÁREA *Pareja*

- El Amor.
- La Pasión y la intimidad.
- La confianza.
- La tolerancia.
- La comunicación.
- El respeto.
- El compartir tiempo de calidad.
- La empatía.



ÁREA *Desarrollo Personal*

- Establecer Metas y Objetivos.
- Leer libros de Desarrollo Personal.
- Hacer ejercicios que nos hagan desafiar y crecer.
- Acudir a charlas en vivo y online.
- Hacer cursos y talleres temáticos en vivo y online.
- Revisar material de YouTube de Desarrollo Personal de importantes autoridades en la materia.
- Acudir y participar en foros especializados.
- Ver películas que nos ayuden a repensarnos y crecer.





ÁREA *Diversión*

- Ir al cine.
- Ir al teatro.
- Salir de vacaciones.
- Ir de paseo de compras en familia o con la pareja, o solo.
- Escuchar buena música.
- Bailar, solo, con la pareja, con amigos.
- Participar en juegos de mesa, con amigos, con la familia.
- Hacer comidas en familia.
- Hacer comidas con Amigos.
- Leer libros de entretenimiento.



ÁREA *Trabajo*

- Tener el trabajo de nuestros sueños.
- Tener todas las condiciones físicas, mentales y emocionales alineadas con nuestro trabajo de forma armónica.
- Tener los implementos necesarios para desarrollar nuestro trabajo, ya sea en casa o en una oficina, tales como equipos, mobiliarios, materiales de oficina, materiales si es trabajo más especializado, sillas cómodas, equipos de computación.
- Ambiente armónico de trabajo, limpieza, orden, disciplina, respeto entre los miembros de la oficina.
- Colaboración por parte de las autoridades, respeto entre las autoridades y los empleados y de estos a sus jefes.
- Respeto de las diferencias, empatía y tolerancia.



ÁREA *Economía*

- Ganar más de lo que gastamos.
- Diversificar la economía, con varias fuentes de ingresos legales, tales como invertir, bienes raíces, la bolsa de valores, acciones.
- Pagar las deudas a tiempo.
- No adquirir deudas sin necesidad.
- Tener buena cartera crediticia y buenas referencias bancarias.
- Educarse en materia económica y financiera, leer libros de la materia.
- Hacer presupuestos, semanales, mensuales y anuales.



- SECCIÓN III -

CÓMO UTILIZARLA COMO HERRAMIENTA DE DIAGNÓSTICO.

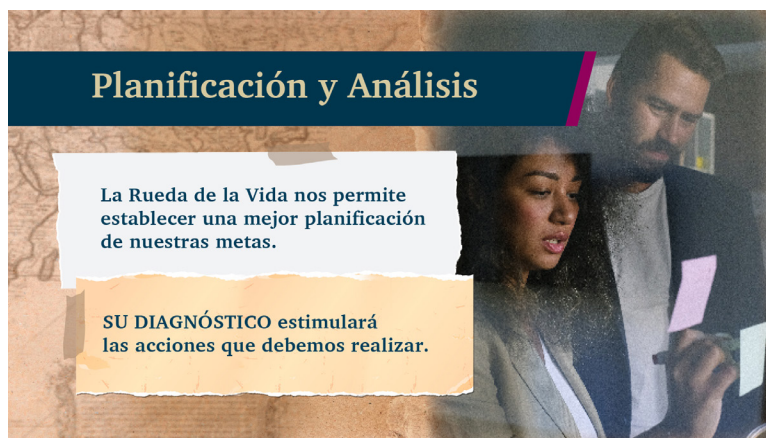


La Rueda de la Vida permite establecer una mejor planificación de metas, ya que puedes observar cuáles son tus zonas con debilidades y cuáles son las zonas con más fortalezas.

Esta herramienta es útil y sirve para medir y hacer cambios importantes, implica una identificación de la importancia que otorgas a los diferentes ámbitos y cuáles precisan de un mayor trabajo, y las que no resultan tan satisfactorias como te gustaría.



Su diagnóstico estimulará las acciones que debes realizar, debido a que clarifica la dirección en la que debes focalizar las energías y el esfuerzo, además facilita el proceso de Toma de Decisiones respecto a qué áreas de tu vida debes mejorar.

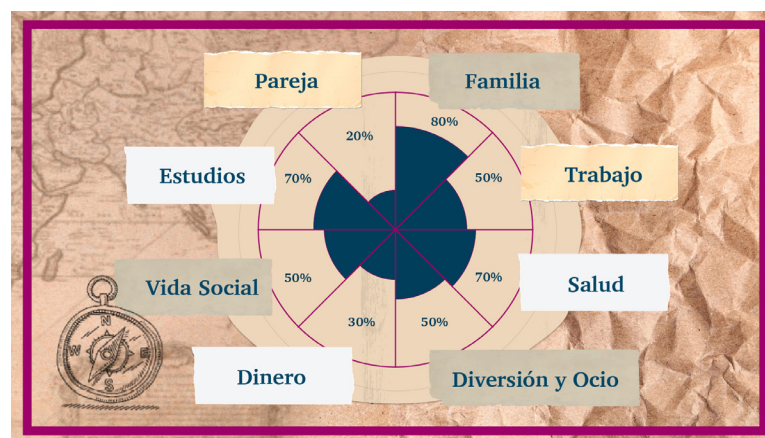
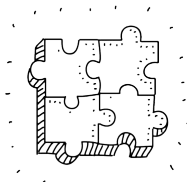


- SECCIÓN IV -

¿QUÉ SIGNIFICAN SUS RESULTADOS?



- Este Método visual se elabora mediante un círculo que debe ser dividido en tantas áreas como decidas y consideres que sean significativas para ti.
- Una vez seleccionadas las áreas que se van a evaluar, es necesario puntuar cada uno de los aspectos de acuerdo con el grado de satisfacción que sientes respecto a ellos y unir los diferentes puntos para obtener una forma que te va a informar sobre el equilibrio o la falta de equilibrio en tu vida.
- Es vital revisar el equilibrio en tu vida, para establecer las zonas de trabajo y las modificaciones a realizar, porque para eso sirve el análisis de los resultados.



- SECCIÓN V -

LA TOMA DE DECISIONES A PARTIR DE LA RUEDA DE LA VIDA.



En esta sección analizarás la Toma de Decisiones a partir de la Rueda de la Vida.

La Toma de Decisiones es uno de los procesos que debes utilizar luego de evaluarte en la Rueda de la Vida, eso te permitirá escoger la acción más idónea de acuerdo con la escala de valores en algunas de las áreas revisadas.



- 1 Identificar y analizar el problema.
- 2 Identificar los criterios de decisión y poderarlos.
- 3 Definir la prioridad para atender el problema.
- 4 Generar las alternativas de solución.
- 5 Evaluar las alternativas.
- 6 Elección de la mejor alternativa.
- 7 Aplicación de la decisión.
- 8 Evaluación de los resultados.



“Todo lo que puedas hacer, todo lo que sueñes que puedas hacer; empieza a hacerlo. La valentía tiene genio, poder y magia. Empieza a hacerlo: ahora.”

Wolfgang Goethe

CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- Debes de incorporar este INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO.
- Conoce las ÁREAS A TRABAJAR y aborda las situaciones por ORDEN DE PRIORIDAD.
- Revisa los RESULTADOS PERIÓDICAMENTE CON RESPONSABILIDAD.
- TOMA DECISIONES de acuerdo con los RESULTADOS.
- APLICA LAS ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR TU PLAN DE VIDA.



UNIDAD III: LA DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS

Sección I:

¿Cómo bajar la Visión a un
Plan de Metas?

Sección II:

¿Cómo transformar las Metas
en Objetivos?

Sección III:

La Importancia de la
determinación de fechas.

Sección IV:

Las Distintas periodicidades en el Plan.

Sección V:

Lo que no registro no existe.

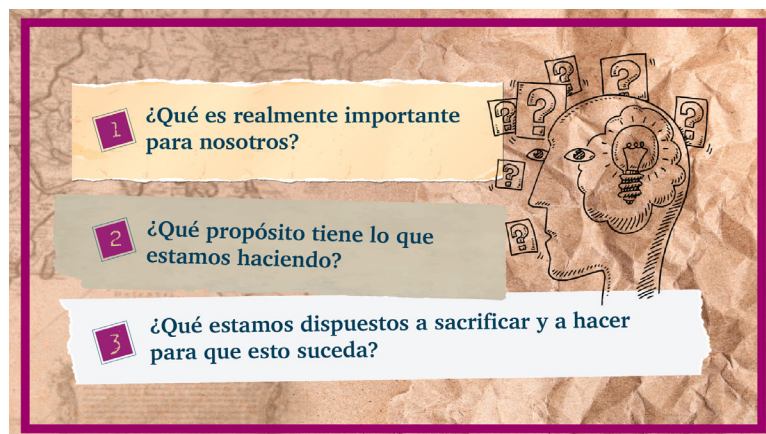
- SECCIÓN I -

CÓMO BAJAR LA VISIÓN A UN PLAN DE METAS.



Cuando formulas una Visión para la vida debes fijar metas y objetivos para alcanzarla, se puede comparar con el momento en que eliges un destino para las vacaciones, y la planificación para llegar allí, el problema es que la mayoría pasa más tiempo planificando otras cosas en lugar de dedicar tiempo a planificar su propia vida.

- Debes elegir con sabiduría y establecer metas y objetivos, para alcanzar la Visión que tienes en tu corazón y que realmente quieres alcanzar.



- Para establecer el Plan de metas, debes tener tu Visión, es decir, saber a dónde quieres llegar en un periodo de tiempo. Que definas por ejemplo en dónde quieres estar en 5 años, esa es una buena pregunta que te puedes realizar, y también clarificar.



- SECCIÓN II -

CÓMO TRANSFORMAR LAS METAS EN OBJETIVOS.

- **A Corto Plazo:** son aquellas que esperas cumplir en un breve periodo de tiempo, por ejemplo, participar en una competencia y ganar una medalla. El tiempo estimado para lograr el triunfo y obtener la medalla, es el tiempo de duración de la competencia.
- **Las que son de Mediano Plazo:** son las que visualizas para un periodo de tiempo no tan lejano. Por ejemplo, cuando estudias y esperas obtener un título universitario, debes dedicar a tus estudios un tiempo promedio de cuatro o cinco años.
- **Las que son a Largo Plazo:** el estado que deseas conseguir en un futuro lejano. Sería el que estableces en este tipo de metas, por ejemplo, cuando emprendes tu negocio te planteas un tiempo promedio de 10 años 20 años.



Clasificar las metas según la intención:

1

METAS DE DOMINIO. Son aquellas de las que persigues aprender nuevas cosas y dominar esas cosas. Por ejemplo, cuando estás estudiando una carrera universitaria te dedicas a investigar profundamente e ir más allá de lo que pide el profesor, en un área o en un dominio determinado.

2 METAS DE DESEMPEÑO. El propósito es demostrar tus habilidades frente a los demás. Por ejemplo, cuando obtienes buenas calificaciones en determinados estudios o clase.

3 METAS DE EVITACIÓN. Buscas evitar la extensión del tiempo de tu trabajo, o en su defecto terminarlo lo más pronto posible.



Al Objetivo lo podemos definir como un propósito más específico y estructurado que la Meta, ya que puedes medir y observar los resultados. Es una acción específica que quieres ejecutar para conseguir el resultado de lo deseado.

Los Objetivos son fundamentales en todo proceso de Planificación, debes plantearlo como algo tangible, que requiere acciones detalladas y debes establecerlos como pasos o acciones que conducen hacia el logro de un propósito más grande, que sería tu Meta.

Tienen un tiempo límite para conseguirlo, y también cuentan con otras limitaciones de contexto temporal, es decir, las condiciones dentro de las cuales se declara este objetivo.



Se pueden clasificar de la siguiente manera:

Objetivos generales: Se definen como la finalidad principal de un proyecto. En este tipo de Objetivos puedes resumir y presentar la idea central de tu Plan de Vida y eso permitirá visualizar el problema que se está presentando.



Debes presentar en detalle las Metas del Proyecto, así relacionas el objeto estudiado con sus particularidades e identificas los pasos a seguir para cumplir el objetivo general, continuando con el ejemplo mencionado en los Objetivos Generales, la formulación de los Objetivos Específicos, la puedes hacer de la siguiente manera:

- Debes analizar la cantidad de recursos económicos con los que debes disponer para ir al médico especialista, los exámenes que pida, la inscripción en la escuela de baile.
- Realizarás la compra de alimentos sanos.
- Definirás un horario de comidas y de actividad física.
- Revisarás si el tiempo de un mes es suficiente para cumplir con adelgazar la cantidad de kilos.

Las Metas y los Objetivos son logros que requieres completar. Es cierto que el Objetivo exige mayor planificación para cumplirlo en un momento específico, pero un Plan de Acción bien estructurado y el cumplimiento de cada Objetivo de una manera disciplinada te permitirá el alcance de la Meta programada.

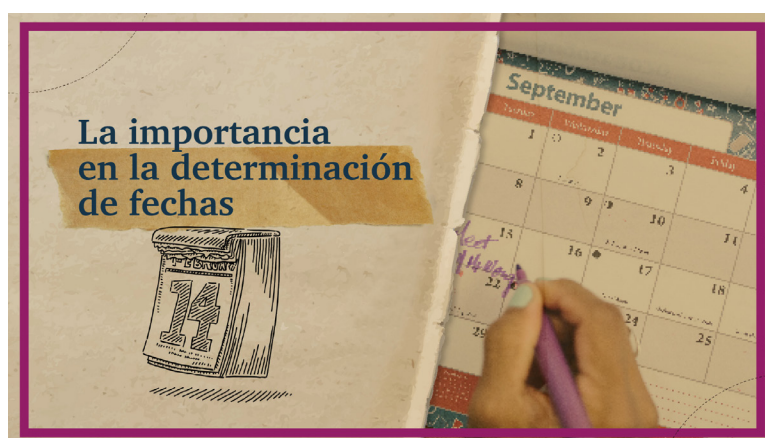
- 1 Debes convertir tus deseos en objetivos.
- 2 Los objetivos deben depender exclusivamente de ti.
- 3 Especifica tus objetivos al máximo.
- 4 Visualiza el resultado de nuestros objetivos.
- 5 Debes establecer compromisos en la consecución de tus metas.

- SECCIÓN III -

LA IMPORTANCIA DE LA DETERMINACIÓN DE FECHAS.



Una vez que ya tienes los Objetivos definidos para alcanzar una Meta determinada, debes establecer fechas para el cumplimiento de cada uno. Esto es de suma importancia porque los plazos que establezcas son los que les darán a tus objetivos un punto de culminación, ayudándote a mejorar cualquier sentido de urgencia que estaba asignado a tus Objetivos.



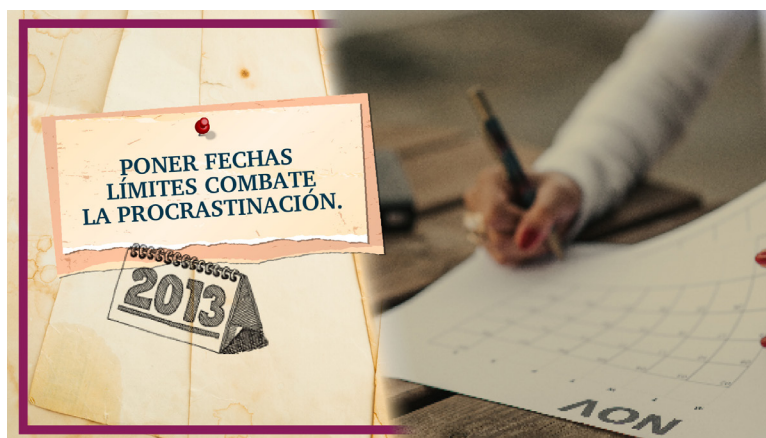
Cuando estableces una fecha límite para realizar una tarea específica, tu Mente te conduce a cumplir con tu compromiso, y prepara tu cuerpo para el desarrollo de la tarea de una manera o de otra según el tiempo que hayas programado.

Tu organismo reacciona químicamente de forma inconsciente preparándose para el ritmo de trabajo que vamos a requerir para finalizar la tarea con éxito.

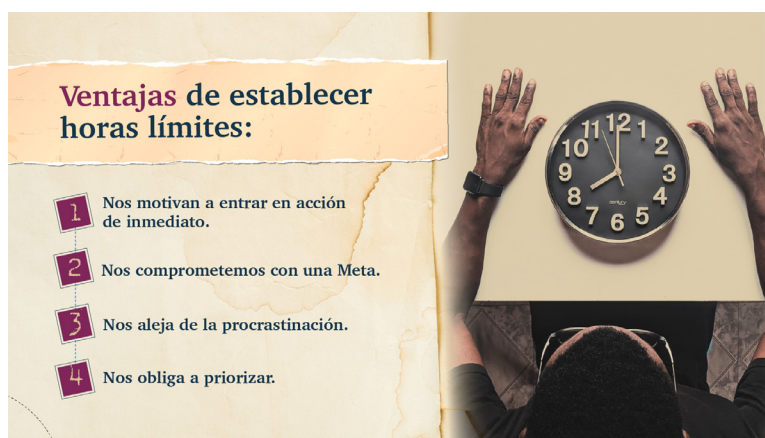




Poner fechas límites combate la procrastinación, en el caso de que no se establezcan fechas límites tus Metas prioritarias pueden ser postergadas día tras día. Por efecto de la procrastinación las fechas límites representan un desafío que motiva a demostrar tu capacidad y eficiencia, o sea que te presenta un reto que te obliga a la utilización de tu potencial para el éxito al cumplir las fechas límites.

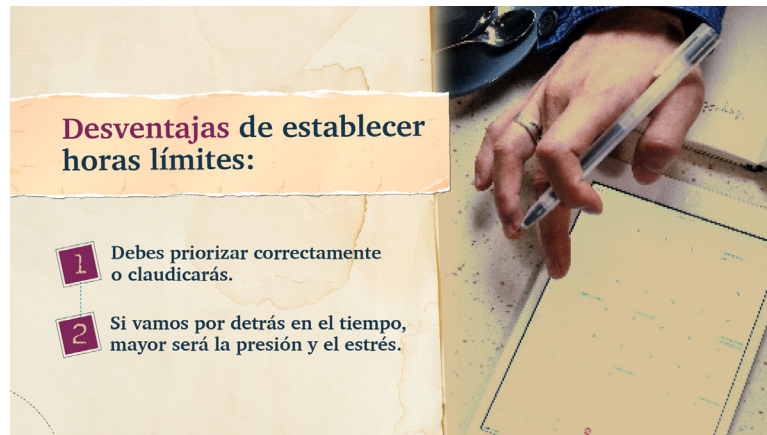
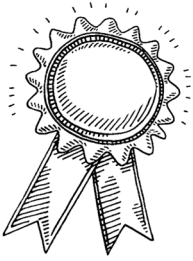


Establecer horas límites motiva a entrar en acción de inmediato, te compromete con una Meta, te aleja de la procrastinación y te obliga a priorizar.



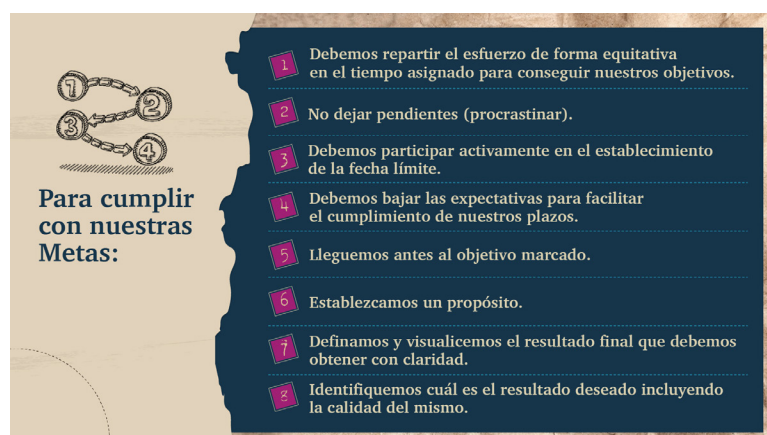
Cuando no estableces horas límites lo que puedes hacer es correr el riesgo de no priorizar correctamente o de claudicar en un proyecto. También si vas por detrás en el tiempo mayor será la presión y el estrés y eso te acercará al abandono de tus propios proyectos.

- Entonces para cumplir con tus Metas debes repartir el esfuerzo de forma equitativa, en el tiempo asignado para conseguir tus Objetivos. No dejar pendientes, o sea, no procrastinar. Debes participar activamente en el establecimiento de la fecha límite y muchas debes bajar las expectativas para facilitar el cumplimiento de tus plazos.



En conclusión, las fechas límites representan un estrecho espacio de tiempo en el que un objetivo debe cumplirse por ti, para alcanzar tu meta en el tiempo exigido.

- Las fechas límite son vitales, no las veas como obstáculos, muchos de nosotros observamos las fechas límites como un obstáculo, sin embargo, si se manejan de forma adecuada serán tus mejores aliadas.



- SECCIÓN IV -

LAS DISTINTAS PERIODICIDADES EN EL PLAN.



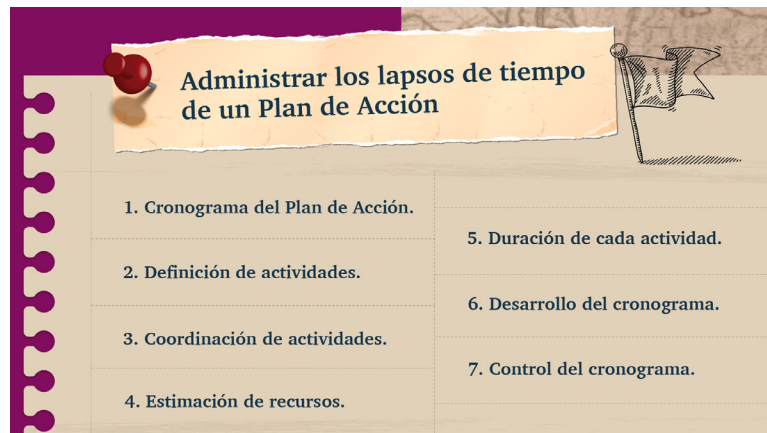
Para que puedas cumplir con cada Objetivo definido. Y alcanzar una Meta determinada, es necesario que formules un Plan de Acción que se pueda definir como el conjunto de tareas y recursos que te permitirán alcanzar las Metas programadas.

En este Plan se expresarán todos los Objetivos, las fechas, en que se deben cumplir las diferentes actividades que se realizarán para alcanzarlos.

- Venimos hablando que el Plan debe ser completo claro y estar al día con los objetivos priorizados, para gestionarlos según los efectos que causaría en la ejecución de este. Una vez que tienes formulado tu Plan de Acción es importante establecer periodos o lapsos de tiempo para cumplir con los Objetivos y acciones necesarias.

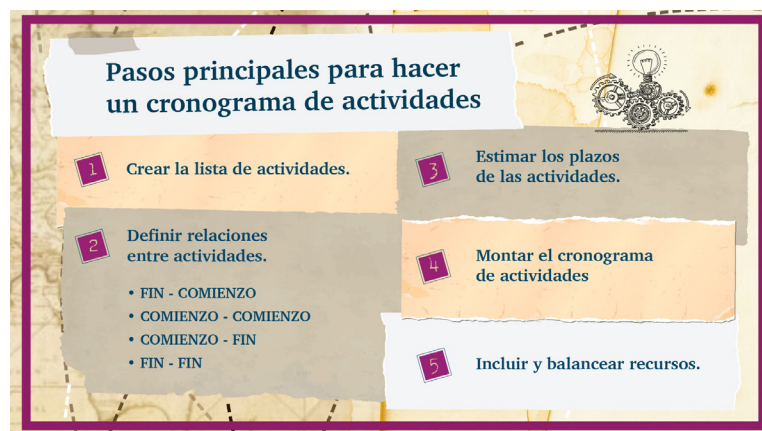


Por tal motivo es que debes administrar los lapsos de tiempo de un Plan de Acción:



- **Tienes que crear y organizar el cronograma del Plan de Acción:** Una vez que estableces Objetivos los priorizas, tienes una forma más clara de cómo será la gestión de éste y podrás elaborar con mayor facilidad, un cronograma de acciones para poder obtener los resultados deseados.
- **Definir las actividades:** En este paso buscarás identificar y documentar las acciones concretas que se deben realizar para producir los resultados en las tareas desarrolladas, es decir, dividir cada actividad independiente que interactúan entre sí mismas, para constituir la base del Plan desarrollado.
- **Debes también coordinar actividades:** Puedes definir las relaciones entre las diferentes actividades del Plan, con la finalidad de establecer la secuencia lógica de trabajo, que garantiza la mayor eficacia, considerando las limitaciones que se puedan presentar y obstaculizar el cumplimiento de los objetivos planteados.
- **También puedes hacer una estimación de recursos:** Para cada actividad debes hacer una aproximación del tipo y cantidad de recursos que vas a utilizar para cada tarea. Es preciso identificar no sólo la clase y volumen de recursos que debes emplear para el logro de éstos, sino también el tiempo en que los vas a ir necesitando.
- **Estimar la duración de cada actividad:** Ofrece una misión muy clara de los periodos de trabajo con el objeto de completar actividades individuales con los recursos que has estimado.

- **Desarrollar un cronograma del Plan:** Cuando desarrollas el Cronograma del Plan te permitirá alcanzar tus metas para analizar también la secuencia de cada actividad, el tiempo de duración, los requisitos que aplicaste a los recursos y también a las limitaciones.
- **Controlar el Cronograma:** El seguimiento y control del estado de las actividades del Plan de Acción, te sirve para que actualices el avance del proyecto hacia las Metas determinadas.



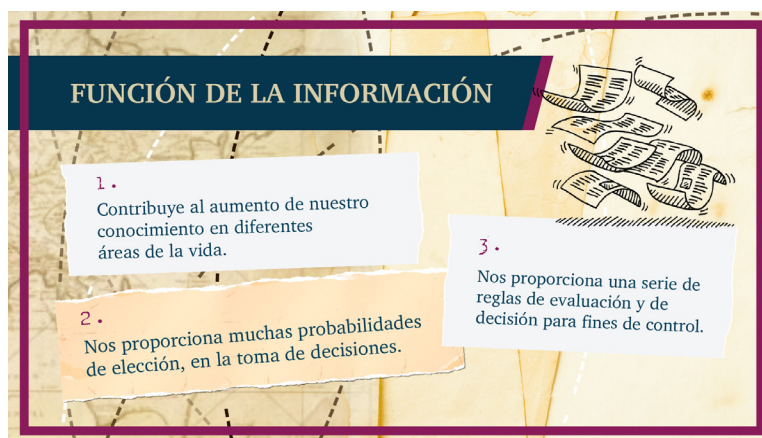
- SECCIÓN V -

LO QUE NO REGISTRO NO EXISTE.

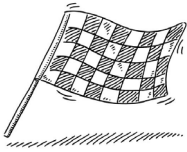


El concepto de registrar es la acción de almacenar algo o dejar constancia en un documento de una acción o un hecho que aconteció cuyos datos pueden generar matrices informativas y de opinión que aportarán beneficios en el momento en que se originan y a generaciones futuras.

Toda acción que realizas origina un registro, si no se realiza ese registro la acción o el evento de alguna manera nunca ocurrió. La noción de los registros está relacionada con consignar determinadas informaciones en un soporte.



- Con la información mencionada, se hace evidente, que, para analizar la existencia de toda acción, evento y hecho que realices, es necesario que se produzca un registro o documentación de lo ocurrido, a través de la recolección de datos y generación de información.



Este proceso es aplicable en todos los niveles y áreas de la vida, de hecho, cuando te propones alcanzar una Meta determinada y defines los Objetivos necesarios para conseguirla, necesitas captar, clasificar y procesar un gran volumen de datos que en su conjunto suministran la información y el conocimiento necesario, para crear un Plan de Acción, con todos los detalles, variables y factores que inciden, en la persecución de la Meta.

Esto es posible a través de una base de datos bien diseñada que permita introducir y recuperar datos consistentes en forma ordenada, evitando la duplicidad y desorganización de los mismos.

Para concentrarte en la elaboración y registro de un buen Plan de Acción, debes conocer el rango de un gran volumen de datos.

Beneficios de ejecutar un Plan de Acción

- 1 Establecer estabilidad y consistencia.
- 2 Permitir la continuidad.
- 3 Se tiene una visión sistemática de todas las actividades determinadas en el Plan de Acción.
- 4 Reduce la ambigüedad operativa.
- 5 Los registros se pueden utilizar como material de aprendizaje.
- 6 Los registros de datos e información, representan una oportunidad para analizar.
- 7 Los registros de los procesos permiten realizar mejoras.
- 8 Los registros dirigen los Objetivos.

PLAN DE ACCIÓN

Conjunto de tareas y recursos que nos permitirán alcanzar las Metas programadas.

CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- Cuenta con un PLAN DE VIDA que contenga METAS DEFINIDAS.
- Establece OBJETIVOS dentro de cada META.
- Diseña tus FECHAS Y TIEMPOS DE ejecución.
- Aprende a aplicar el CRONOGRAMA en tu PLAN DE VIDA.
- Lleva el REGISTRO y CONTROL DE PLAN, METAS Y OBJETIVOS.



UNIDAD IV: LA PRIORIZACIÓN.

Sección I:

El Concepto y la finalidad.

Sección II:

¿Cómo determinar los niveles de prioridades?

Sección III:

¿Cómo vuelco las prioridades en mi Plan de Acción?

Sección IV:

¿Qué hago con las “urgencias”?

Sección V:

Primero lo primero... ¡SIEMPRE!

- SECCIÓN I -

EL CONCEPTO Y LA FINALIDAD.

Es el establecimiento de niveles de importancia para desarrollarlos de manera eficaz y eficiente.



Toda actividad la puedes desarrollar dividiéndola en varios ítems o pasos. Priorizar tareas, es un desarrollo fundamental para la buena gestión del tiempo. Es el punto de arranque de cualquier ciclo o proceso. Clasificar, dividir y desarrollar tareas te ayudará a mejorar los niveles de rendimiento y productividad.

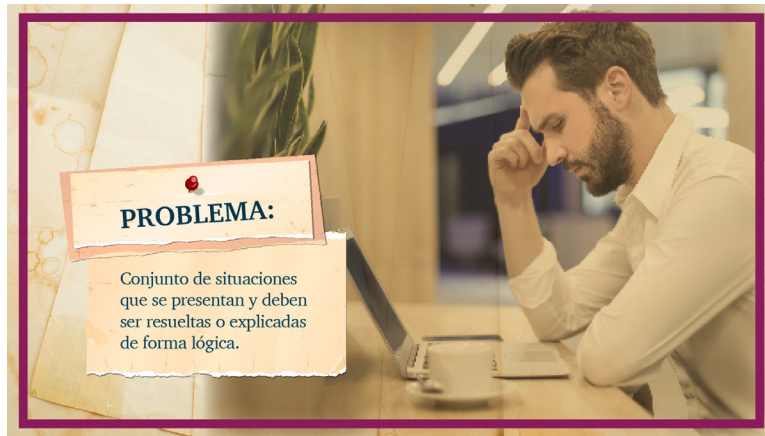


- Para seguir hablando de priorización, debes primero entender que todo inicia por un problema, entendiendo al mismo, como un conjunto de situaciones que se presentan y deben ser resueltas o explicadas de manera lógica.

En el caso del ejercicio de la Rueda de la Vida, que usaste como diagnóstico, por ejemplo, determinaste que uno de los problemas, era, el tema de la salud.



Al revisar con más detalle los Ítems que estudiaste, pudiste priorizar tus acciones apuntadas al tema de la salud.



- Este ejemplo puede ilustrar cómo partes desde una herramienta como lo es la Rueda de la Vida, que te brinde un diagnóstico, sigues por la priorización de ítems o temas a tratar de acuerdo con el análisis de los resultados.



En tus actividades cotidianas haces uso del ejercicio de la priorización, cuando escoges las mejores opciones. Siempre estás en el proceso de Tomar Decisiones, hasta en lo más básico de tu vida.



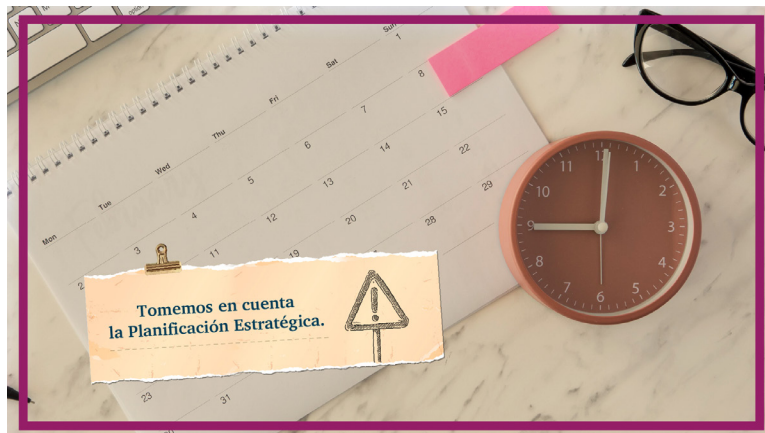
En este gráfico podemos ver cómo interactúan varios componentes al momento de enfocar un problema, tomar decisiones, establecer o investigar opciones, y obtener los mejores resultados en un tiempo determinado.

- La priorización de temas, ¿cuáles son los temas para tratar? ¿cuáles son las opciones que tenemos?, ¿cómo tomas decisiones en base a esas opciones para cada tema?, ¿cómo ejecutas las acciones o determinas la lista de acciones a realizar?, y ¿cómo determinas los tiempos que le vas a asignar a cada una de esas acciones?

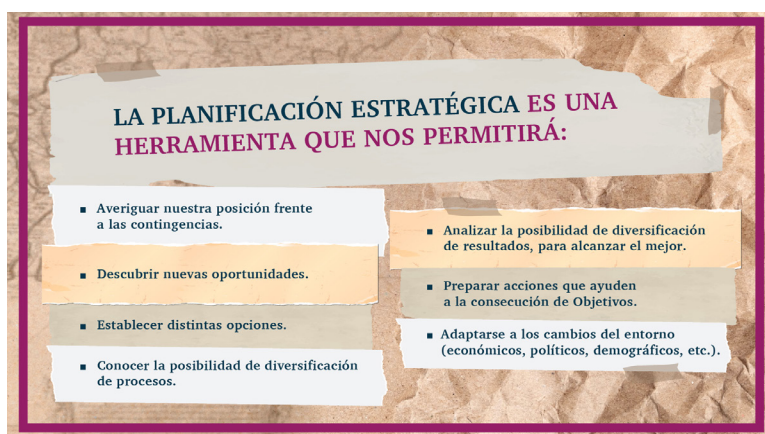


- SECCIÓN II -

CÓMO DETERMINAR LOS NIVELES DE PRIORIDADES.



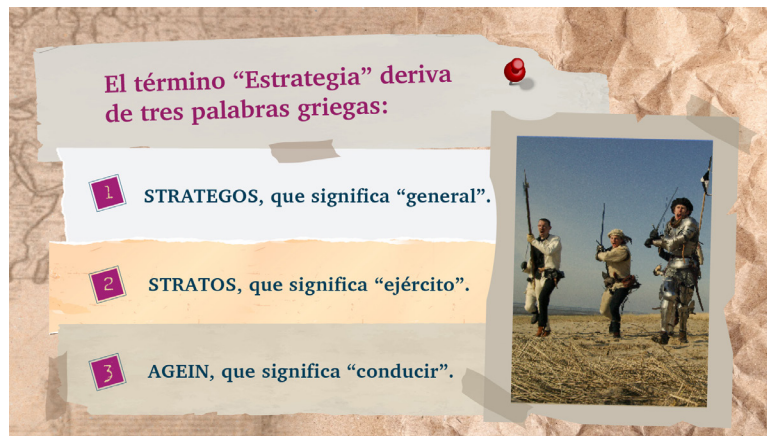
Tomar en consideración algunos modelos técnicos, como, por ejemplo: la llamada Planificación Estratégica, que es seguir una serie de planes para alcanzar los objetivos deseados. Aunque es empleada principalmente en las organizaciones puedes usarla como un buen ejemplo de Planeación en tus proyectos personales.



La Estrategia puede ser definida como el arte de lograr los objetivos, es una especie de jaque mate como vemos en la imagen. También utilizarás estrategias para desarrollar tus objetivos en el Plan de Vida.

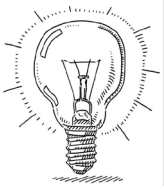


Debes establecer el orden del problema a revisar y a trabajar primero en aquellas áreas que impactarán directamente sobre el problema a resolver en el menor tiempo.



Es muy importante refrescar y tener bien presente este cuadro. Prioriza sobre cada uno de los problemas que quieres resolver, busca, analiza y explora opciones de resolución del problema, toma una decisión sobre las opciones que vas a implementar y bajas todo eso a Acciones.

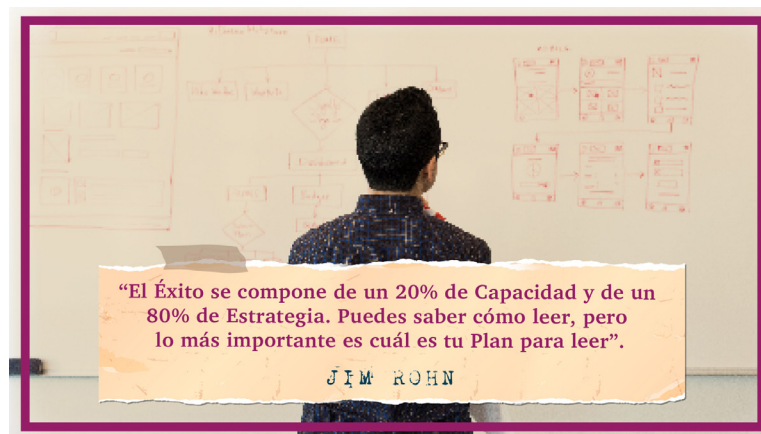
Es la única manera de poder realmente hacer un trabajo para el logro de metas y de objetivos.



ÉSTAS ESTRATEGIAS SE VAN A DESARROLLAR POR INTERMEDIO DE:

- 1** Definir y alcanzar los objetivos.
- 2** Desarrollar las ventajas para destacar unos objetivos sobre otros.
- 3** Establecer una metodología para manejar los recursos disponibles.
- 4** Lograr un método dinámico, flexible y adaptable a los imprevistos.
- 5** Proponer un Plan que sea medible y corregible en términos de efectividad.

➤ Cómo puedes evidenciar, se cumple el proceso de priorización, sólo que se establece en las estrategias a desarrollar para alcanzar los objetivos planteados. Sea por estrategia o por priorización debes siempre escoger la opción más relevante para poder trabajar en ella primero y aplicarlo en el desarrollo de tu Plan de Vida.



“El Éxito se compone de un 20% de Capacidad y de un 80% de Estrategia. Puedes saber cómo leer, pero lo más importante es cuál es tu Plan para leer”.

JIM ROHN

➤ En esto del trabajo sobre la priorización debes entender qué es planificar, es saber con cierta probabilidad donde estarás en el futuro, en función de las decisiones que tomes hoy.

- La Planificación no implica que todas tus premisas o suposiciones estén en la línea de la exactitud siendo de la lógica, y aunque a veces las cosas no ocurran según la lógica, no por ello debes dejar de Planificar. Una vez que se han generado los objetivos es imprescindible establecer los mecanismos de planificación y control.



Para poder realizar un seguimiento de lo planificado debes ejercer formas de controlar y medir.

- ¿Cómo va el desarrollo de tus Objetivos en el tiempo y si los mismos, están sirviendo para alcanzar tus Metas?, ¿cómo se pueden crear controles? el control empieza cuando se comprenden las variables que influyen sobre los planes, sean malas o buenas, fuertes o débiles.
- Habrá que determinar esas variables a controlar y el Método que se empleará para hacerlo en todo momento, es conveniente reaccionar rápidamente ante necesidades, problemas y oportunidades que puedan aparecer de improviso.



Si observas que no estás obteniendo los resultados, o no son los esperados, hay que actuar y hacer un replanteamiento de los pasos elaborados y quizás surjan nuevas preguntas como:



Ante resultados no deseados:

- ¿La opción priorizada es la más importante?
- ¿El tiempo de ejecución es el más adecuado?
- ¿Las opciones y estrategias que empleamos son efectivas?
- ¿Las decisiones tomadas fueron las más acertadas?
- ¿Las acciones ejecutadas fueron las convenientes?



- SECCIÓN III -

¿CÓMO VUELCO LAS PRIORIDADES EN MI PLAN DE ACCIÓN?



LOS PLANES DE ACCIÓN POR LO GENERAL RESPONDEN A CUATRO PREGUNTAS:



Debes realizar tu Plan y poder hacerlo de manera congruente con las prioridades escogidas.

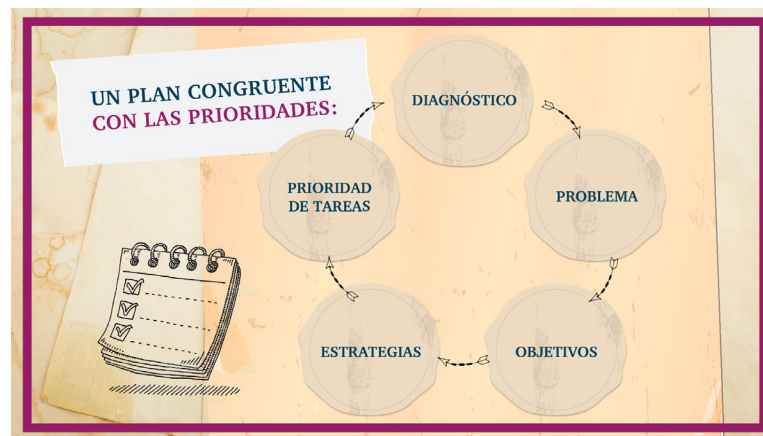
Debes determinar los siguientes pasos:

- **Primero:** Elaborar un diagnóstico por medio de herramientas de diagnóstico. Tales como la Rueda de la Vida, entre otros.
- **Segundo:** Puedes definir cuál es la situación prioritaria para trabajar en un Plan de Acción.
- **Tercero:** Debes definir los objetivos. El Plan de Acción debe tener objetivos claros, concisos y medibles.

- **Cuarto:** Definir bien claras las Estrategias a partir de este Plan. Se deben especificar las estrategias que se seguirán para lograr los objetivos.

Estas deben mostrar el camino que se seguirá durante el desarrollo y ejecución del Plan de Acción.

- Por último, **Quinto:** Plantear las tareas y priorizarlas, debes plantear los pasos a seguir o tareas de cada una de las estrategias planteadas. Las tareas deben ser lo más específicas y detalladas.



- SECCIÓN IV -

¿QUÉ HAGO CON LAS “URGENCIAS”?



¿Qué pasa si no trazas un Plan de Acción? Actuarás por urgencia, la mayoría de las personas y hasta muchas empresas sobre todo iniciando, no saben y no se interesan en Planificar, mucho menos en trazar un Plan. Con una Planificación Estratégica no habría estas debilidades, ya que surgen en gran parte a la falta de información sobre la planificación o cómo hacer un verdadero y efectivo Plan de Acción.

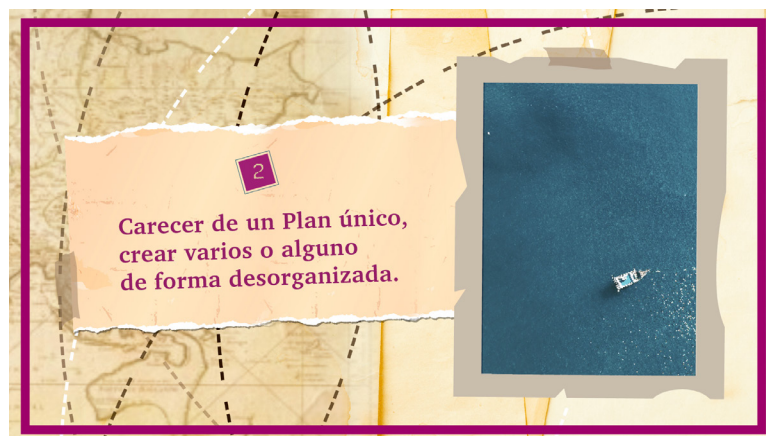
Este tipo de planificación tiene 2 características, uno es estar obsesionados con el Plan ya trazado, y dos, en lugar de estar obsesionados con el Plan trazado carecen de un Plan único o crean varios o alguno de manera desorganizada.



Cuando no tienes un Plan, estas viviendo a la deriva, simplemente eres el resultado de las acciones y reacciones del día a día:

Vivir de urgencia en urgencia colocando “parches” en el camino, creando familias y teniendo hijos, de manera espontánea, sin un objetivo claro.

Hay otra modalidad que usas y es crear varios planes, es decir tener la urgencia, se crearon varios planes y después no ejecutó ninguno.



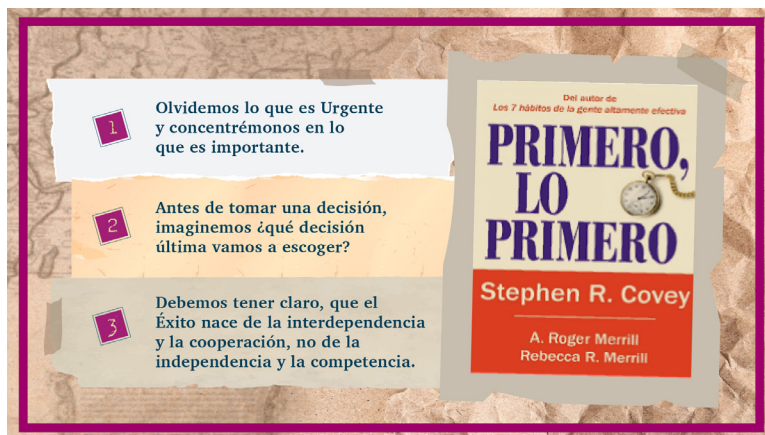
Separar lo importante de lo urgente, cuando haces tu Plan de forma lógica y organizada, debes revisar cuáles son importantes y cuáles son urgentes, y así poder priorizar.

Lo importante debe ser primero lo urgente debe revisarse si es realmente urgencia o falta de planificación, o por necesidad de resolución.



- SECCIÓN V -

PRIMERO LO PRIMERO... ¡SIEMPRE!



Los aspectos más importantes de la Vida son la familia, los amigos, el entretenimiento, la pareja, la salud, el trabajo, la economía, el desarrollo personal, todos los aspectos que vimos en la Rueda de la Vida.

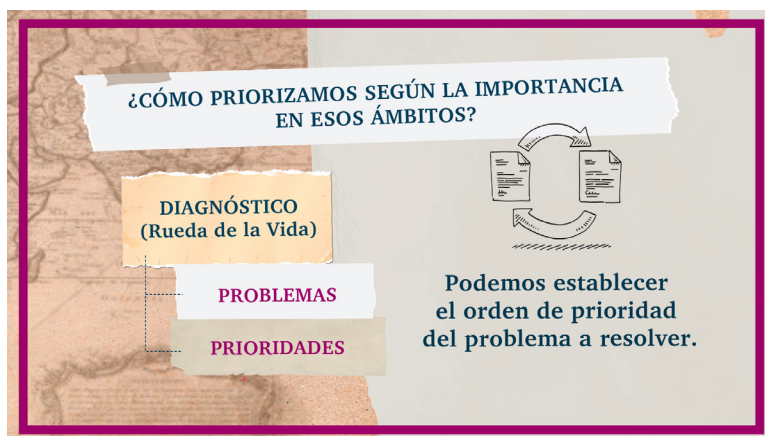


Entonces, ¿cómo diferenciamos los niveles de urgencia e importancia y cuál sería el criterio para elegir primero?



¿CÓMO HACES PARA PRIORIZAR SEGÚN LA IMPORTANCIA EN ESOS ÁMBITOS?

- En el diagnóstico de la Rueda de la Vida ves los problemas, las prioridades y puedes establecer el orden de prioridad del problema a resolver, olvidar lo que es urgente y concentrarte en lo que es importante.
- Debes entender que priorizar lo importante permite lograr alcanzar tus objetivos de una manera más eficaz y eficiente. Hay que comenzar y planificar con estrategias, y no por ósmosis.



CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- Aprende a **ESCOGER LAS OPCIONES** que más lo requieran.
- Desarrolla estrategias que te permitan alcanzar el éxito.
- Debes ser **CONSTANTE EN LAS DECISIONES** que tomas.
- Dale **PRIORIDAD A LO IMPOTANTE** Y revisar las urgencias.
- Los **OBSTÁCULOS Y PROBLEMAS** siempre pueden ser una **GRAN OPORTUNIDAD**.



UNIDAD V: EL DISEÑO DE LAS ACCIONES Y LAS TAREAS.

Sección I:

Daniel Cestau Liz
Time Management.

Sección II:

La Importancia de tener el sistema
actualizado.

Sección III:

El Plan Maestro de Acción.

Sección IV:

La Revisión y chequeo diario.

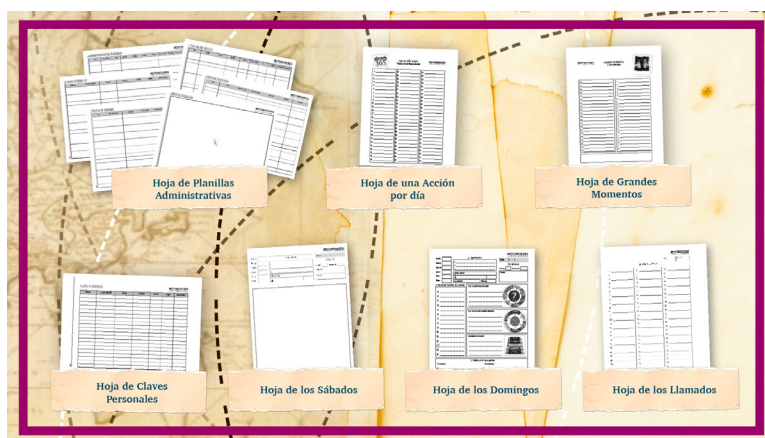
Sección V:

El Modo rediseño en ON.

- SECCIÓN I -

DANIEL CESTAU LIZ TIME MANAGEMENT

Nuestro Sistema de Administración del Tiempo cuenta con 13 hojas de Trabajo que nos servirán como herramientas poderosas para organizar todo lo que ya vimos en Visión, Metas y Objetivos.



- SECCIÓN II -

LA IMPORTANCIA DE TENER EL SISTEMA ACTUALIZADO

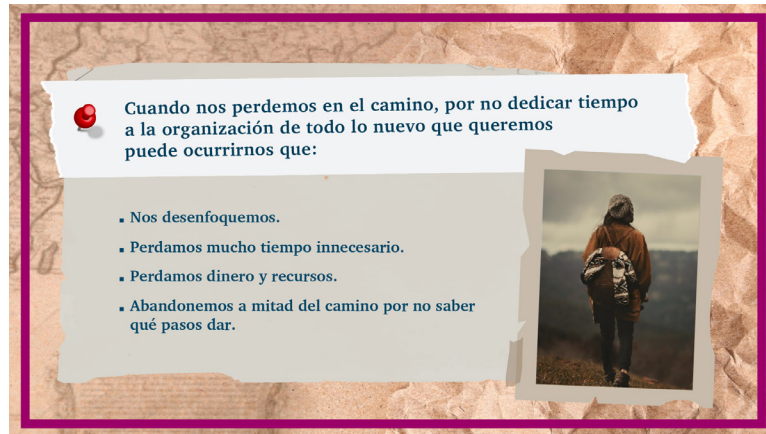


Las Hojas de Trabajo requieren disciplina, en suministrar la información necesaria para mantenerlas actualizadas, esta es la gran responsabilidad que necesitas asumir a la hora de decidir administrar tu tiempo. Contar con documentos y herramientas de trabajo para tu propia gestión y tenerlos desactualizados incompletos o con información errónea es aún peor que no tener nada.



Si no estás acostumbrado a trabajar de este modo, puedes hacerlo de manera paulatina, puedes buscar diez pequeñas cosas que sepas que son susceptibles de mejora.

- No intentes plantear una transformación completa, ni una renovación total, busca mejorar en los procesos que ya existen y que sepamos que son ampliamente mejorables. Cuando mejoras un poco cada día al final terminan ocurriendo grandes cambios.



Hemos presentado en este Método, nuestro sistema para la mejor organización del tiempo, si no estás acostumbrado a trabajar con este tipo de sistema, la sugerencia es que empieces de a poco.

- También se puede armar un documento único con varias solapas, para simplificar la tarea de completar, las puedes volcar todo a un documento único con varias páginas, no es necesario utilizar todas las hojas desde el principio.



“Lo ideal es enemigo de lo posible, pequeños pasos, saltos gigantes”.



Muchas veces por querer implementar todo un sistema a la vez terminas no implementando nada, recordemos siempre este dicho: “pasos pequeños, saltos gigantes”. Cuando tu Mente exigente quiere hacerlo idealmente suele traicionarse y ni siquiera empezar con nada cuida este aspecto y esta tendencia del comportamiento porque puede impedir tu expansión y crecimiento.



- SECCIÓN III -

EL PLAN MAESTRO DE ACCIÓN.

Para hacer que tu Tiempo sea realmente Power hablamos de contar con un Plan Maestro de Acciones que será la receta completa para alcanzar lo que te propondrás en este Plan.



PROYECTOS Y ACCIONES	PLAN DE ACCIÓN											
	MARZO				ABRIL				MAYO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Lanzamiento Nuevo Catálogo												
Contacto con medios de comunicación												
Adelanto de nuevo catálogo vía Newsletter												
Lanzamiento del Nuevo Catálogo												
Promoción en redes sociales												



Continuando y completando el Plan Maestro, colocarás las Acciones para cada Meta. Los recursos necesarios para realizar las Acciones y los tiempos generales y particulares.

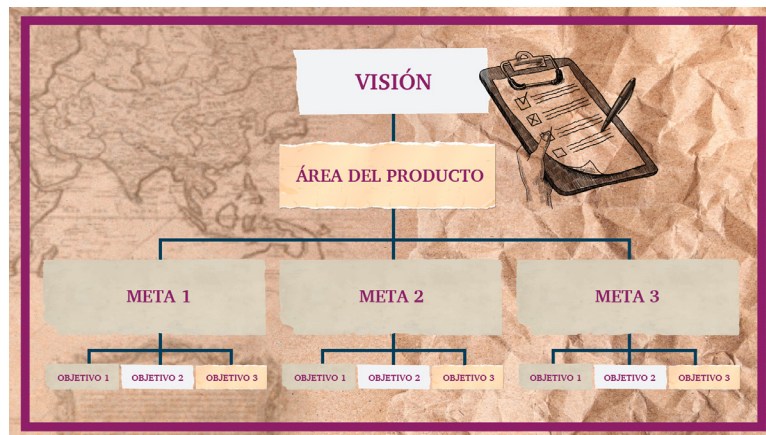


El contenido será en las Acciones, la descripción de cada una de las tareas que necesitas para lograr los objetivos. En los recursos, la lista de recursos humanos económicos de aprendizaje y todos aquellos que harán posible la ejecución de las acciones y sus tiempos.

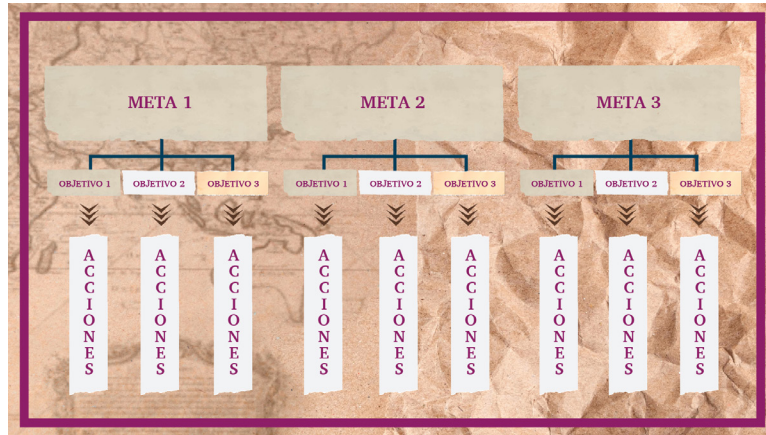
CONCEPTO	CONTENIDO	¿PARA QUÉ?
ÁREA DEL PROYECTO	Designación del área a trabajar. Podremos elegirla de la Rueda de la Vida.	Para especificar la dirección de nuestras acciones con claridad.
METAS A LOGRAR	Bajada de la Visión del área al Plan de Metas.	Para tener el paso a paso de la Visión.
OBJETIVOS DE CADA META	Bajada de los Objetivos específicos que componen cada Meta.	Para poder direccionar las acciones con más facilidad.



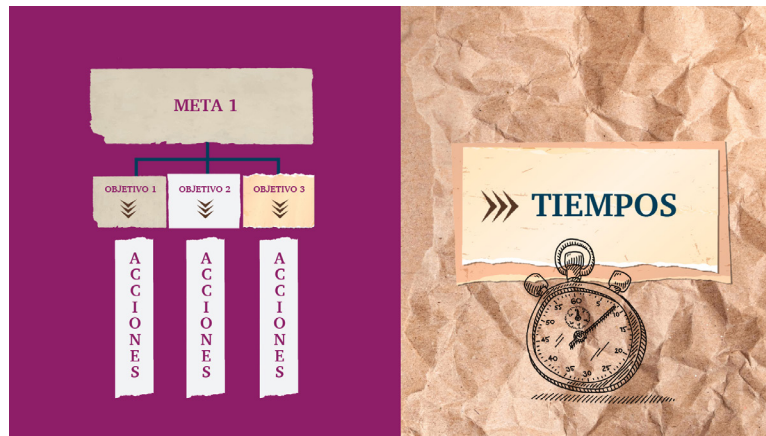
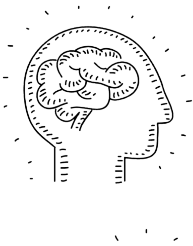
Lo que harás primero es realizar la Visión, como ya hemos aprendido, luego elegirás el área específica que vas a Planificar, y una vez elegida el área establecemos las diferentes metas y sobre cada una de las metas establecerás los diferentes Objetivos qué vas a proponerte alcanzar.



Una vez que tienes determinadas las Metas y los Objetivos correspondientes, a cada meta priorizarás ¿cuáles son las acciones a realizar para poder alcanzar aquellos Objetivos que te propusiste?, es muy importante en cada Objetivo redactar la lista de acciones que vas a realizar porque eso te acercará al cumplimiento de las Metas.



➤ No debes olvidar que, a cada Meta, a cada Objetivo y a cada Acción debes fijarle el tiempo. Es muy importante, si no haces eso será una gran expresión de deseos más que un Plan de trabajo.



■ **Analiza y define los recursos que necesitarás para realizar cada una de las acciones.** Pueden ser de diferente índole, económicos, humanos, materiales, y de conocimiento. Si aplicas a la realización de un Plan Maestro de Acciones y luego le sumas el poder de las hojas de trabajo, fallar será imposible, salvo que no ejecutes las acciones programadas.



- SECCIÓN IV -

LA REVISIÓN Y EL CHEQUEO DIARIO

Revisar y chequear los avances, te compromete aún más con la excelencia. Una vez diseñado responsablemente, habiéndole dedicado el tiempo necesario, planificando cada cosa para emprender el viaje hacia tu propia vida de éxito, deberás aplicar a construir la disciplina necesaria para revisar el Plan de manera diaria.

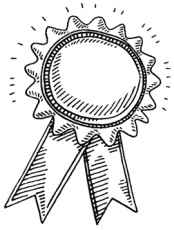


Hay una gran diferencia entre la perfección y la excelencia. Hacer cosas con excelencia significa sacar el mejor partido al tiempo, la energía y los demás recursos de los que dispones, esto conduce a resultados de calidad logrados, mediante el uso efectivo y eficiente de unos recursos limitados.

Además, en el mejor de los casos los resultados suelen ser mediocres, lo que vas a chequear diariamente es: si estás cumpliendo con el Plan trazado, si las acciones están dando el efecto buscado, si los recursos están siendo suficientes y si la estrategia elegida es la correcta.

Debes estar atento a cuáles pueden ser los contaminantes dentro de tu Plan Maestro de Acción. Podrías ver que un contaminante es el exceso de papeles o desorden los mismos, haberte puesto más Metas que Objetivos y Acciones de los que pueden realizarse de manera correcta. Haber calculado mal las fechas establecidas, no contar con los recursos previstos, no haber tenido sensatez a la hora de planificar.

Cualquiera de estas causas detalladas en el cuadro anterior puede estar contaminando el Plan que diseñamos para lograr el triunfo, en el área que hayas elegido. Estar chequeando diariamente puede permitir detectarlas a tiempo, porque sólo en el accionar cotidiano vas a poder ir determinando lo que está ocurriendo.



Cuando nos vamos a predisponer a realizar el chequeo debemos mirar los siguientes puntos:

- Nivel de avance de acciones realizadas.
- Objetivos logrados.
- Metas alcanzadas.
- Recursos utilizados.
- Cumplimiento de tiempos programados.



Exceso de papeles / Desorden en los mismos.

Habernos puesto más metas, objetivos y acciones de los que se pueden realizar de manera correcta.

Haber calculado mal las fechas establecidas.

No contar con los recursos previstos.

No haber tenido sensatez a la hora de planificar.

Algunos de esos nutrientes pueden ser:

TENER CLARAMENTE ESPECIFICADO CADA ÍTEM DE LOS PROPUESTOS.

DISPONIBILIDAD DE LOS RECURSOS DISEÑADOS.

BUEN CÁLCULO DE TIEMPOS Y PERIODICIDADES.

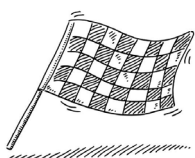
TENER COMPLETAS Y ACTUALIZADAS LAS HOJAS DE TRABAJO.

QUE REFLEJE EXACTAMENTE LA VISIÓN QUE NOS MOVILIZA.



- SECCIÓN V -

EL MODO REDISEÑO EN “ON”

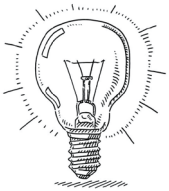


Sé capaz de Rediseñar tu Plan las veces que haga falta. Tener el modo “Rediseño en on” significa poder tener encendida la capacidad de rediseñar las veces que haga falta el Plan, cuando no tienes esa flexibilidad, puedes fracasar en el camino hacia tu triunfo.



Lo que necesitas es cultivar tu creatividad para hacer que el Plan se vaya amoldando a los cambios de las circunstancias del mercado, de la realidad familiar y personal.

- Pueden suceder muchísimas cosas mientras estás trabajando en la ejecución del Plan y si no estás abierto a detectar los cambios del contexto e ir adecuando el Plan Maestro a esas circunstancias cambiadas, vas a extraviar el sentido de lo que has planificado, es por eso que debes ser creativo.



La Creatividad te permitirá cambiar junto con los cambios, te dará capacidad para adaptarte, brindándote salidas y pensamientos que de otro modo jamás hubieras construido.



Cuando estás en modo rediseño, debes emplear a fondo todos los recursos creativos que tengas a mano.

- Al considerar otras áreas y factores diferentes, el problema es invertir la dirección del planteo y buscar el algo más. El axioma de Euclides, dice "él todo es igual a la suma de las partes y es mayor que cualquiera de las partes".

- No desprecies los pequeños detalles, el algo más puede parecer poco, pero representar mucho, debes siempre estar abierto y con flexibilidad para poder llevar a la práctica los cambios que consideres necesarios.



- Cuando analizas lo que va sucediendo con la ejecución del Plan, lo que estás haciendo es, un chequeo entre la expectativa que tienes sobre cómo deben o debieron haberse hecho las cosas, cómo debieron ser los resultados y lo que en verdad está sucediendo.

El Plan Maestro de Acción es el mapa de ruta que va a ir guiando tus pasos para llegar a las Metas, así como cualquier otro mapa de ruta que te traza el camino.



- Si lo que estás viendo es producto del chequeo, es igual o similar a lo que habías imaginado, se ajustará a tus expectativas y ahí no hay nada que gestionar más que seguir el camino hacia dónde debes seguirlo.

- El tema es cuando lo que estás viendo que está ocurriendo es distinto a lo que tu expectativa tenía en mente. Es ahí donde se notará tu temple de creador, que sabe gestionar las expectativas y que sabe posicionarse en el camino hacia el éxito. La expectativa debe equilibrarse con paciencia.



- Otra característica que requiere estar en el Modo Rediseño On: es contar con flexibilidad, las personas que sostienen su vida sobre estructuras rígidas tendrán muy complicado el proceso del rediseño.

La flexibilidad nos da el toque especial para adaptarnos a las circunstancias y encontrar el modo de lograr lo que aspiramos esté pasando lo que esté pasando.

- Esta flexibilidad debe ir cargada de firmeza con lograr alcanzar los objetivos establecidos, debe tener límites porque un exceso de flexibilidad también es contraproducente, y nos alejará de nuestros sueños.

CONCLUSIONES

CONCEPTOS CLAVES

- El Sistema de Administración del Tiempo debe ser tu aliado constante.
- Debes COMPROMETERTE con su ACTUALIZACIÓN CONSTANTE.
- EL PLAN MAESTRO DE ACCIÓN es tu BIBLIA DE LOGRO.
- LA REVISIÓN Y EL CHEQUEO DIARIO son fundamentales.
- EL MODO REDISEÑO debe estar en ON, para garantizar LA INTERVENCIÓN INMEDIATA.



EJERCICIOS



- UNIDAD I -

1

LLEGÓ LA HORA DE CREAR TU TABLERO DE LOS SUEÑOS. EN BASE A TODO LO EXPLICADO Y CONCENTRADO EN LA CREACIÓN DE TU PROPIO ÉXITO.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

UNA VEZ REALIZADO, DIAGNOSTICA TU BRECHA DE CRECIMIENTO, SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES. RECUERDA TENER EN CUENTA TODOS LOS PUNTOS IMPORTANTES.

- ESTADO EMOCIONAL.
- CALIDAD Y CANTIDAD DE RECURSOS TÉCNICOS.
- SITUACIÓN ECONÓMICO-FINANCIERA.
- CALIDAD Y CANTIDAD DE RECURSOS HUMANOS.
- ESTADO EN LAS RELACIONES Y VÍNCULOS.
- ESTADO EN LAS RELACIONES FAMILIARES.
- EVALUACIÓN DE PROYECTOS.
- LOGROS ALCANZADOS.
- GUSTOS Y PLACERES OBTENIDOS

- UNIDAD II -

1

CONSTRUYE LA RUEDA DE LA VIDA, EN BASE A LAS INSTRUCCIONES CONSIGNADAS EN NUESTRO CURSO.

- SALUD.
- AMIGOS.
- FAMILIA.
- TRABAJO.
- FINANZAS.
- DESARROLLO PERSONAL
- RELACIÓN DE PAREJA.
- OCIO/DIVERSIÓN.

PUNTUACIÓN

2

JUSTIFICA LA PUNTUACIÓN DADA A CADA TEMA EN EL EJERCICIO ANTERIOR:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

DETERMINA CUÁL ES EL ÁREA MÁS CRÍTICA Y DEFINE EL PROBLEMA A RESOLVER CON ESA ÁREA.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

DEFINE LAS ALTERNATIVAS PARA RESOLVER EL PROBLEMA PLANTEADO.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

-UNIDAD III-

1

DEFINE LOS OBJETIVOS A CORTO PLAZO, PARA LOGRAR AUMENTAR LA PUNTUACIÓN DE LAS ÁREAS CRÍTICAS DE LA RUEDA DE LA VIDA.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

DEFINE LOS OBJETIVOS A MEDIANO PLAZO, PARA ALCANZAR TU VISIÓN.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

DEFINE LOS OBJETIVOS A LARGO PLAZO PARA ALCANZAR TU VISIÓN.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

-UNIDAD IV-

1

DESCRIBE 5 ACCIONES QUE VAS A PRIORIZAR PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS.

1

2

3

4

5

2

HAZ UNA LISTA DE LAS 10 COSAS QUE SIEMPRE QUISISTE HACER Y HAS POSTERGADO.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

-UNIDAD V-

1 DARLE FORMA, DISEÑO, LLEVAR AL PAPEL O A DOCUMENTOS INFORMÁTICOS LAS SIGUIENTES HOJAS DE NUESTRO SISTEMA DE ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO QUE TE HEMOS COMPARTIDO.

1. HOJA DE EVENTOS MENSUALES.
2. HOJA DE PROYECTOS.
3. HOJA DE OBJETIVOS MENSUALES.
4. HOJA DE TAREAS.
5. HOJA DE OBJETIVOS ANUALES.
6. LA RUEDA DE LA VIDA.
7. ADMINISTRATIVAS.
8. HOJA DE UNA ACCIÓN POR DÍA.
9. HOJA DE GRANDES MOMENTOS.
10. HOJA DE CLAVES PERSONALES.
11. HOJA DE LOS SÁBADOS.
12. HOJA DE LOS DOMINGOS.
13. HOJA DE LLAMADOS.

2 DISEÑA TU PLAN MAESTRO DE ACCIÓN, EN BASE A TODAS LAS INDICACIONES RECIBIDAS EN EL PUNTO III DE LA UNIDAD DISEÑO DE ACCIONES Y TAREAS.

.....

.....

.....

.....

3

ESTABLECE UN SISTEMA DE CHEQUEO PERIÓDICO PARA REGISTRAR EL CUMPLIMIENTO DE LAS ACCIONES, TAREAS CONSIGNADAS, EN TU PLAN MAESTRO DE ACCIÓN.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONCLUSIONES DE LA ESFERA TIEMPO-POWER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....