

# Elementos para alcanzar las metas



**Dr. J.R. Román**

www.motivando.com  
jromanmotivando@gmail.com

**N**o hay nada que me produzca mayor satisfacción que ayudar a las personas a definir las metas que quieren alcanzar, a que visualicen lo que desean y lo que realmente quieren hacer en su vidas.

El ser humano tiene diversas necesidades, retos y situaciones que pueden producirle un choque con sus creencias y sus valores, que le impide muchas veces conseguir los resultados y las metas que desea. Por eso, suelo preguntar si uno ha visualizado o definido lo que quiere realizar: ¿Qué es lo que quiero para mi vida?, ¿Cuál es el estilo de vida que quiero para mi familia? Estas preguntas son importantes porque cuando uno define lo que desea y tiene el compromiso de alcanzarlo, automáticamente se enciende una chispa que lo impulsa para convertir lo invisible en visible, lo difícil en fácil, lo imposible en posible.

Debemos preguntarnos: ¿qué debe ocurrir para que suceda lo que deseo? Al cambiar de año muchos trabajamos en las metas para el nuevo año. Para alcanzar esas metas debemos aprender a identificar nuestro propósito. ¿Qué es lo que queremos alcanzar? ¿Qué queremos cambiar? Nuestros pensamientos, acciones y visión deben estar concentrados en nuestro objetivo. Si tenemos metas definidas, nos vamos a mover con más rapidez, con más certeza, con más compromiso y con más determinación.

Es importante reconocer que tener objetivos bien definidos nos inspira, nos produce la energía, nos lleva a levantarnos y a generar una motivación para conseguir esas metas que ansiamos. Las personas pueden lograr, hacer y desarrollar cualquier cosa en la vida si se capacitan para alcanzar sus metas. La fe que uno tenga en lo que quiere realizar, con compromiso y acción, lo lleva a moverse con un entusiasmo contagioso y a producir los resultados deseados. Considero que no hay personas impotentes, lo que hay son personas con objetivos impotentes.

Hay cinco elementos que son el combustible para actuar y alcanzar nuestras metas:

1. **La fe:** nos lleva a desarrollar el compromiso, a imaginar nuestra metas y a ver lo que aún no se ve;
2. **La energía:** nuestros mayores recursos son la energía, la confianza, la energía física, la capacidad de pensar, de crear, de imaginar posibilidades, de persuadir y convencer a la gente de que hay cosas que hacer y que se tienen que hacer ahora. Cuando uno reconoce la energía emocional, espiritual e intelectual, empieza a adquirir una confianza que produce entusiasmo; cuando uno cree en lo que puede hacer, el vocabulario corporal empieza a emitir acción y la forma en que uno habla, se mueve, mira, sonríe, todo esto transmite convicción;
3. **Valores:** ¿qué valores lo mueven a uno? Uno está constantemente revisando los valores morales, éticos y el sistema de creencias que lo lleva a moverse y hacer lo que es bueno o excelente;
4. **Pasión:** se siente pasión por las metas que anhelamos. La pasión produce energía, impulsa a trabajar, a ser creativo y a ser entusiasta; y
5. **La comunicación consigo mismo:** el buen concepto de uno mismo influye en el comportamiento y produce un estado emocional favorable. Uno genera imágenes que son nuestros pensamientos y que impactan en los sentimientos, en el comportamiento y en los resultados que logramos.

Es importante revisar cuál es la nueva visión y las metas que se desea lograr. Para eso tenemos que eliminar todos los pensamientos y creencias negativas que nos llevan a pensar que no podemos, que no es posible o que no vale la pena. Por cada minuto negativo necesitamos once minutos positivos para volver a la normalidad. Y si llevamos muchos años negativos se requiere de un milagro de Dios, se necesita retirar los pensamientos negativos que son un veneno que mata la capacidad de producir resultados, de realizarse y de alcanzar las metas. 