

Nuevo año y nuevas metas que alcanzar



Dr. J.R. Román

www.motivando.com
jromanmotivando@gmail.com

Al comenzar un nuevo año muchos de nosotros nos detenemos a hacer una lista de metas y resoluciones. Es valioso definir nuestras metas para poder visualizarlas y cristalizar lo que se desea y lo que realmente se quiere realizar en la vida.

El ser humano tiene diversas necesidades, retos y situaciones de conflicto, ya sea con sus creencias o con sus valores, lo que le puede impedir conseguir los resultados y metas que desea. Por eso, cabe preguntar si uno ha visualizado y definido lo que desea realizar. ¿Qué es lo que quiere para su vida, cuál es el estilo de vida que quiere desarrollar? Es importante definir lo que se desea y comprometerse a alcanzarlo, ya que esto, en forma automática, enciende la chispa que lo mueve a uno a actuar y convertir lo invisible en visible, lo difícil en fácil, lo imposible en posible.

Debemos preguntarnos: ¿qué debe ocurrir para que suceda lo que deseo? Para que las metas se realicen tenemos que aprender a identificar nuestros movimientos, nuestros pensamientos y nuestras acciones, y que nuestra visión esté concentrada en unos objetivos. Si nuestros objetivos son claros, nos moveremos en esa dirección con más rapidez, con certeza, con compromiso y con determinación.

Tener objetivos bien definidos nos inspira, nos produce energía, nos lleva a levantarnos y a generar motivación para conseguir las metas que queremos alcanzar. Las personas pueden lograr, hacer y desarrollar cualquier cosa en la vida si se capacitan para alcanzar sus objetivos. La fe y el compromiso generan la acción y el entusiasmo para producir los resultados que se desean. Por otro lado, si aún no se ha logrado convertir los objetivos en realidad, no es por incapacidad sino porque los objetivos no son correctos o no están bien definidos.

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

1. **La fe:** lleva a desarrollar compromiso, a convertir las metas en realidad y a ver lo que aún no se ve;

2. **La energía:** es uno de los mayores recursos; es la confianza, la energía física, la capacidad de pensar, de crear, de imaginar posibilidades y de persuadir y convencer a los demás de que hay cosas por hacer y de que se tienen que hacer ahora. Al reconocer la energía emocional, espiritual e intelectual, se adquiere confianza que produce entusiasmo, el cual se manifiesta en la expresión corporal, en la forma de actuar, de expresarse, de moverse, de mirar, de sonreír y de transmitir nuestra convicción;
3. **Valores:** son importantes los valores morales y éticos que nos mueven y que forman parte del sistema de creencias que uno tiene presente constantemente para buscar lo bueno y la excelencia;
4. **Pasión:** la pasión que se siente por el objetivo y por las metas que buscamos produce energía e impulsa a trabajar, a ser creativo y entusiasta. Lleva a desarrollar ideas nuevas y a pensar creativamente; y
5. **La comunicación con uno mismo:** produce un estado emocional positivo; el buen concepto de nosotros mismos influye en el comportamiento llevando a generar pensamientos o imágenes que impactan en nuestros sentimientos para dirigir nuestro comportamiento hacia los resultados deseados.

Es importante que revisemos nuestras metas descartando todos los pensamientos y las creencias negativas que nos lleven a pensar que no servimos. Cuando uno lleva mucho tiempo siendo negativo, necesita renovar sus pensamientos ya que esos pensamientos negativos son un veneno que mata la capacidad de producir resultados, de realizarse y de alcanzar las metas y los logros que anhelamos. Por cada minuto negativo que uno pasa se requieren once minutos positivos para volver a la normalidad.

Por otro lado, si actuamos con fe, energía y pasión, cuidando nuestros valores y con comunicación con nosotros mismos según nuestros intereses y creencias, podremos lograr nuestros objetivos y disfrutar de todo lo bueno que merecemos de este regalo que es la vida. ¡Muchas bendiciones y felicidades! 