

Alcanzar las metas

1. **Establece metas realistas.** Las metas pueden ser altas, difíciles de alcanzar e incluso ambiciosas, pero deben ser realistas y viables. Por ejemplo, si alguien desea crear una empresa que facture millones al año, es una meta viable, pero si una mujer de 80 años quiere ser bailarina del Ballet de New York, la meta es poco realista.

2. Conoce tus **capacidades y tus limitaciones.** No necesitas ser bueno en todo, pero sí saber en que eres bueno y en que necesitaras algo de ayuda.



3. Establece un **plan de acción** con escalones intermedios para alcanzar la meta. Por ejemplo: si quiero tomar un año sabático, cuáles serán las actividades intermedias para conseguir ese objetivo? y si quiero ganar 1 millón? O mudarme?
4. **Perseverancia!:** no te debes desmotivar por los errores, es parte del aprendizaje. Quizás debas cambiar el camino, pero no tu objetivo.
5. La gran pregunta... Es conveniente **contar o no contar** el proyecto que estas iniciando? Hay quienes por cábala preferirían no contar los proyectos, pero un estudio en el *Journal of Applied Psychology* demostró que contarlos a personas que consideramos capaces o de mayor jerarquía, nos ayuda a concretar nuestras metas y proyecto