



CURSO

Planificando mis **metas**
y **conquistando sueños**

POR: KELLIN BORGES

WORKBOOK

**CADERNO DE
ATIVACÃO**

Hay que dar un paso por vez y solo mirar hacia atrás para contemplar el sendero ya recorrido.



CURSO

Planificando mis **metas**
y **conquistando sueños**

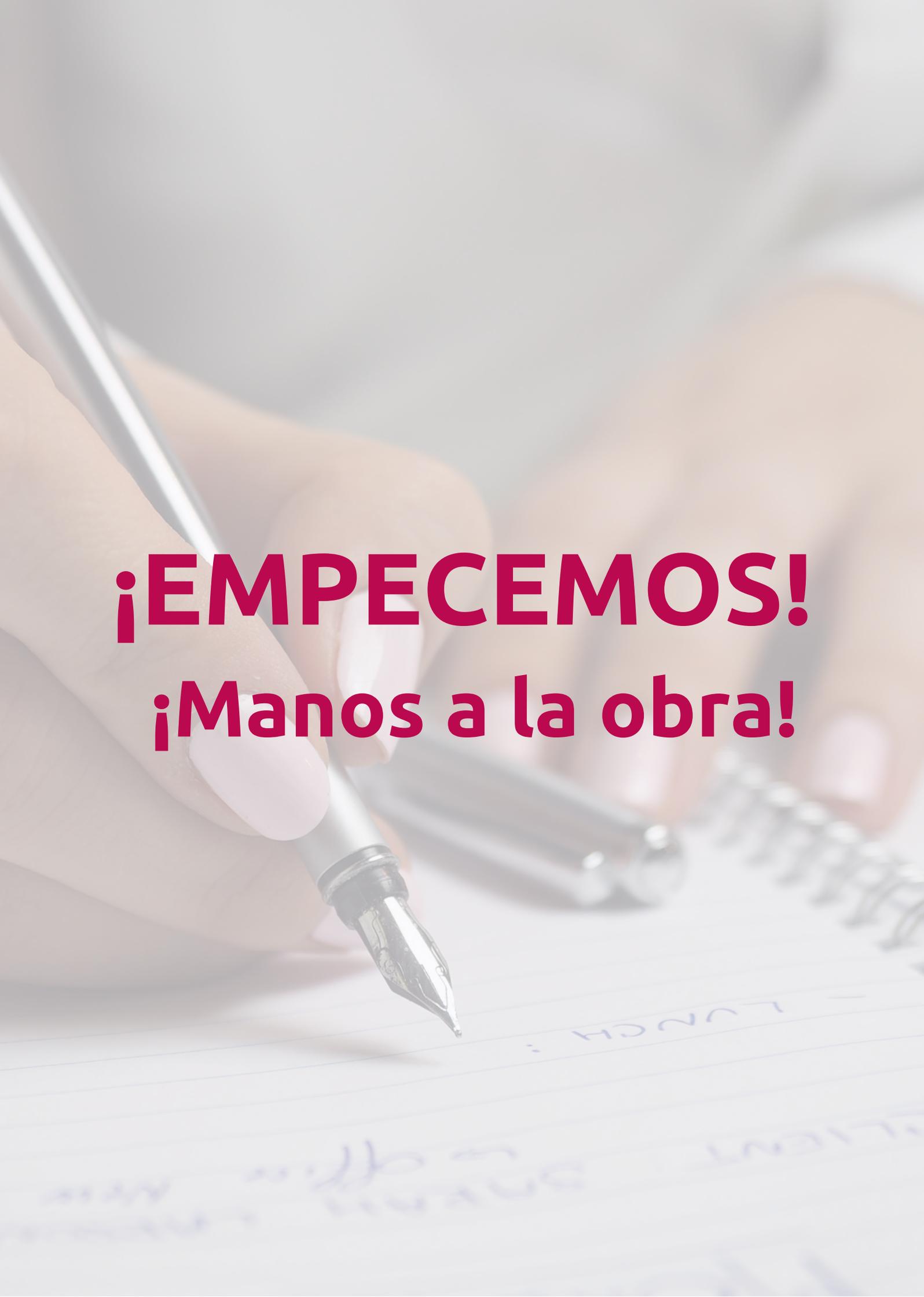
POR: KELLIN BORGES



Orientaciones iniciales:



- 1.** RESPIRE BIEN Y CONTROLE LA ANSIEDAD EN QUERER COMPLETAR TODO EL CUADERNO DE UNA SOLA VEZ. ES IMPORTANTE UNA PROFUNDA REFLEXIÓN PREVIA PARA COMPLETAR CADA PÁGINA.
 - 2.** ES NECESARIO ASISTIR A CADA CLASE PARA COMPLETAR EL MATERIAL. PUEDE PARECER MUY SENCILLO PERO LA IDEA ES QUE SE ESTIPULE CADA META DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.
 - 3.** COMPLETE CON LÁPIZ. EN EL PROCESO NECESITARÁS LAPIDAR TUS METAS CONFORME AUMENTE TU COMPRENSIÓN EN EL ASUNTO.
 - 4.** ESTE ES UN MATERIAL PARA GUIARTE EN EL PROCESO. DEPENDIENDO DE TUS NECESIDADES, PODRÁS REALIZAR MODIFICACIONES EN ÉL. ESTE NO ES NINGÚN LIBRO SAGRADO QUE NO PUEDA SER ALTERADO.
 - 5.** ESTE ES UN MATERIAL EXCLUSIVO PARA LOS PARTICIPANTES DE ESTE GRUPO DE MENTORING, POR CUESTIONES DE RESPETO, EVITE REPASAR EL MATERIAL.
 - 6.** LAS DUDAS QUE TENGAS DEBEN SER COMPARTIDAS EN EL GRUPO PUES LA RESPUESTA PUEDE AYUDAR TAMBIÉN A OTRAS PERSONAS.
- 

A close-up photograph of a hand holding a silver fountain pen, poised to write on a lined notebook. The notebook has handwritten notes in blue ink, including the word "LUNCH" and "CLIENT". The background is softly blurred, showing another pen and more of the notebook. The overall tone is professional and focused.

¡EMPECEMOS!
¡Manos a la obra!

Colocando cada cosa en su lugar

TOME TODAS LAS METAS QUE ESCRIBISTE AL INICIO Y SEPÁRELAS POR ÁREAS. SIGA TODAS LAS ORIENTACIONES PREVIAS DICHAS EN EL VIDEO. REVISE LA CLASE CUANTAS VECES SEA NECESARIO PARA ORDENAR BIEN EL CUADRO:

Profesional



Académica



Religiosa



Emocional



Colocando cada cosa en su lugar

TOME TODAS LAS METAS QUE ESCRIBISTE AL INICIO Y SEPÁRELAS POR ÁREAS. SIGA TODAS LAS ORIENTACIONES PREVIAS DICHAS EN EL VIDEO. REVISE LA CLASE CUANTAS VECES SEA NECESARIO PARA ORDENAR BIEN EL CUADRO:

Personal



Salud



Financiera



Adquisición de bienes



Colocando cada cosa en su lugar

DESPUÉS DE LA EXPLICACIÓN SOBRE FRUSTRACIÓN, ORGANICE TUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS EN ESTE CUADRO:

Situación	Pensamiento	Sentimiento	Limite
●	_____	_____	_____
●	_____	_____	_____
●	_____	_____	_____
●	_____	_____	_____
●	_____	_____	_____

Dando forma al diamante en bruto

ALGUNAS METAS NECESITAN UNA INFRAESTRUCTURA O PREPARACIÓN PREVIA. AHORA ES EL MOMENTO DE HACER UNA LISTA DE LO QUE NECESITAS:

Meta	Infraestructura o preparación
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____
●	_____

Estructurando tus metas

METAS SIN FECHA Y SIN ESTRUCTURA NUNCA SE CONCRETARÁN. ENTONCES, COMENCEMOS A SEPARAR CADA UNA DE ACUERDO CON LAS COLUMNAS:

Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo
●		
●		
●		
●		
●		

Definiendo tus acciones

Y AHORA, ORGANIZARÁS CADA META CON ACCIONES CONCRETAS:

Meta	A cada día	A cada semana	A cada mes
●			
●			
●			
●			
●			

¡No estás solo!

UN VIEJO DICHO MENCIONA SOBRE LUCHAR POR TUS SUEÑOS EN SILENCIO PARA EVITAR LA MALA ONDA. PERO AQUÍ ESTO NO SUCEDERÁ DE ESA FORMA:

Meta	Quién?	Como?
●	_____	_____
●	_____	_____
●	_____	_____
●	_____	_____
●	_____	_____

Declaración de victoria

LA INSATISFACCIÓN PUEDE SER TU PEOR ENEMIGO EN ESTE PROCESO.
APRENDA A DECLARAR VICTORIA PARA NO SUCUMBIR FRENTE A LA
FALSA SENSACIÓN DE ESTAR ESTANCADO:

Meta

Habré alcanzado mi objetivo cuando..

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

Declaración de victoria

LA INSATISFACCIÓN PUEDE SER TU PEOR ENEMIGO EN ESTE PROCESO.
APRENDA A DECLARAR VICTORIA PARA NO SUCUMBIR FRENTE A LA
FALSA SENSACIÓN DE ESTAR ESTANCADO:

Meta

Habré alcanzado mi objetivo cuando..

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

No todo son flores

POR ESO, HAY QUE PREVER LAS ESPINAS.
MUCHAS COSAS PUEDEN PASAR. ADEMÁS DE AQUELLAS PIEDRAS QUE MENCIONASTE AL INICIO DEL MATERIAL, PIENSE EN CADA COSITA QUE TE PUEDA IMPEDIR DE LLEGAR A TU OBJETIVO Y YA PUEDES DAR UNA SOLUCIÓN ANTICIPADA:

Meta	Problema	Solución
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		
●		

No todo son flores

POR ESO, HAY QUE PREVER LAS ESPINAS.

MUCHAS COSAS PUEDEN PASAR. ADEMÁS DE AQUELLAS PIEDRAS QUE MENCIONASTE AL INICIO DEL MATERIAL, PIENSE EN CADA COSITA QUE TE PUEDA IMPEDIR DE LLEGAR A TU OBJETIVO Y YA PUEDES DAR UNA SOLUCIÓN ANTICIPADA:

Meta	Problema	Solución
●	_____	_____
●	_____	_____
●	_____	_____
●	_____	_____
●	_____	_____

Check List

Metas



CURSO

Planificando mis **metas**
y **conquistando sueños**

POR: KELLIN BORGES

¡Empecemos!



IMAGINE LA VIDA COMO UNA ESPIRAL, Y EN ESTE MOMENTO, ESTÁS A SUS PIES. AL MIRAR HACIA ARRIBA PUEDES CREER QUE SERÁ IMPOSIBLE ALCANZAR SU ÁPICE, Y AL SUBIR, SIEMPRE TENDRÁS LA IMPRESIÓN DE ESTAR ANDANDO EN CÍRCULOS. ESTAS IMPRESIONES SON LAS QUE TE SEPARAN DE TUS OBJETIVOS. ENTONCES, DEBEMOS SER CONSCIENTES DE LAS CIRCUNSTANCIAS, RESPETAR CADA PROCESO Y VIVIR CADA MOMENTO PARA PODER APROVECHAR LA VISTA. Y QUE JAMÁS TE OLVIDES:
¡NO ESTÁS SOLO!

¡Manos a la obra!



Espacio libre para anotaciones



CURSO

Planificando mis **metas**
y **conquistando sueños**

POR: KELLIN BORGES