



ALCANZA

TUS METAS EN

90 DÍAS

MUJER
DE NEGOCIOS

Metas

Tips



En esta primera parte escribirás tus metas generales y después en el plan de acción dividirás tus metas por trimestre para ejecutarlas.



Busca un lugar tranquilo que te inspire creatividad.



Plasma estas metas en una cartulina y colócalas en un lugar que puedas ver todos los días.



Si no quieres hacerla en una cartulina hazla digital y ponla en un lugar donde la puedas ver, ej: tu fondo de pantalla del computador, tablet o celular.



Busca colores, revistas, marcadores o imágenes para darle más vida.



Decide si vas a hacer tus metas en un año, cinco o diez.



Escribe tu metas en una hoja antes de plasmarlas en la cartulina o en tu presentación final, por si quieres cambiar algo.



Cuando tengas todas tus metas confirma que exista una armonía entre todos los ámbitos. Sino te estarás destinando al fracaso antes de empezar.

Ejemplo: si quieres viajar a 10 países nuevos entonces debe existir un incremento en tus ingresos del área financiera, pero si solo quieres ahorrar como vas a hacer para viajar, o si en lo profesional quieres tener una promoción en tu trabajo cómo vas a viajar a 10 países si no puedes faltar tanto al trabajo.



Estas preguntas te ayudarán a tener una mejor idea al momento de colocar tus metas en cada ámbito:

¿Qué quieres agregar?

¿Qué quieres eliminar?

Pregúntate 3 veces ¿por qué quieres alcanzar esa meta?

¿Qué estaría en riesgo si no lo logras?

MUJER
DE NEGOCIOS

Metas

DESPUÉS DE HACERTE LAS 4 PREGUNTAS EN CADA ÁMBITO , UTILIZA LOS SIGUIENTES TIPS PARA GUIARTE EN CADA UNO DE ELLOS.



ESPIRITUAL

- Encontrar mi misión/pasión de vida.
- Estar conectado con una fuerza superior (Dios, la naturaleza, el infinito o lo que sea en lo que creas).
- Perdonar, aumentar el amor propio, ayudar a otros.



EMOCIONAL

- Ten en cuenta las relaciones personales con tu pareja, familia, amigos, compañeros, etc.
- Si quieres un novio o novia piensa en la características que buscas en esa persona.
- Si quieres más amigos piensa en el tipo de amigos con los que quieres rodearte.



EXPERIENCIAS

- Piensa en cosas que no sean materiales sino que sean experienciales.
- Piensa en cosas que te hagan feliz o salir de tu zona de confort.
- Por ejemplo viajar, experimentar algo por primera vez como una comida, un baile, un ritual, una sesión de fotos, aprender a tocar un instrumento, etc.

Metas

DESPUÉS DE HACERTE LAS 4 PREGUNTAS EN CADA ÁMBITO , UTILIZA LOS SIGUIENTES TIPS PARA GUIARTE EN CADA UNO DE ELLOS.



PROFESIONAL

- Piensa como quieres desarrollar tu conocimiento. ¿Quieres aprender algo nuevo, adquirir alguna certificación, aprender un nuevo idioma?.
- Se específico en que quieres aprender, si quieres leer libros, tomar cursos en línea, hacer clases presenciales, buscar un mentor, etc.
- Piensa en hábitos que puedes cambiar para mejorar en tu empresa, buscar un empleo o alcanzar un ascenso.



FÍSICO

- Piensa en la parte física pero también en como te sientes y como quieres sentirte.
- Ten en cuenta el ejercicio y la alimentación.
- Algunas personas quieren bajar de peso, otras quieren ser mas resistentes, otras quieren se contantes, otras sentirse mejor. No pienses en lo que debería ser o lo que otros estén haciendo, piensa en lo que verdaderamente quieres alcanzar.



FINANCIERO

- Piensa en cosas materiales que quieras tener.
- Piensa en cosas, desde un celular nuevo hasta inversiones mas grandes como una casa, un carro, etc.
- Piensa también en que quieres ahorrar, invertir o gastar.

MUJER
DE NEGOCIOS

Metas

Espiritual

Emocional

Experiencial

MUJER
DE NEGOCIOS



Metas

~~Profesional~~

~~Físico~~

~~Financiero~~

MUJER
DE NEGOCIOS

Tú eres el piloto,
TÚ DECIDES HASTA
DONDE
LLEGARÁS

Objetivos

LAS METAS NECESITAN UN PLAN DE ACCIÓN
PARA CONVERTIRSE EN REALIDAD

¿ESTÁS LISTO PARA CREAR EL TUYO?

“ESCOGE MÁXIMO 3 OBJETIVOS DE LOS QUE ESCRIBISTE EN TUS

Metas

PARA ALCANZAR EN LOS PRÓXIMOS 90 DÍAS”

**¡RECUERDA ESTAR ENFOCADO, ESTO TE AYUDARÁ
A CUMPLIR TUS OBJETIVOS MÁS RÁPIDO!**

*UTILIZA UNA HOJA PARA CADA OBJETIVO

MUJER
DE NEGOCIOS

Reto Plan de Acción

• 90 DÍAS •

Esto es un Ejemplo

- Objetivos:** ¿Qué quieres alcanzar?
- Viajar a Europa a mitad de año.
- Resultados Clave:** ¿Cómo medirás tu progreso?
- Sacar la visa
- Comprar los tiquetes
- Habitos/Acciones:** ¿Qué hábitos o acciones te ayudarán a alcanzar tu objetivo?
- Ahorrar todos los billetes de \$5 dólares durante los primeros dos meses y los de \$10 en el tercer mes.
- Conseguir un segundo trabajo para aumentar mis ingresos.
- Descargarme la aplicación que me diga en que época están mas económicos los tiquetes.
- Motivaciones:** Factores que te motivan a alcanzar tu objetivo
- Conocer nuevas culturas.
- En caso de que hables inglés, aprender un nuevo idioma.
- Visitar un lugar específico en Europa que toda la vida quisiste conocer como un museo, estadio, iglesia, etc.
- Recompensa:** ¿Cómo vas a celebrar que alcanzaste tu objetivo además de la satisfacción de haberlo cumplido?
*No tienes que poner varias recompensas puedes escribir solo una.
- Comprar ropa nueva para el viaje.
- Comprar una cámara para tomar fotos en el viaje.
- Ir a cenar a mi restaurante favorito.

Reto Plan de Acción

•30 DÍAS•

Ahora es tu turno

- Objetivos:** ¿Cómo medirás tu progreso?

- Resultados Clave:** ¿Cómo medirás tu progreso?

- Hábitos/Acciones:** ¿Qué hábitos o acciones te ayudarán a alcanzar tu objetivo?

- Motivaciones:** Factores que te motivan a alcanzar tu objetivo

- Recompensa:** ¿Cómo vas a celebrar que alcanzaste tu objetivo además de la satisfacción de haberlo cumplido?
*No tienes que poner varias recompensas puedes escribir solo una.

Reto Plan de Acción

•30 DÍAS•

Ahora es tu turno

- Objetivos:** ¿Cómo medirás tu progreso?

- Resultados Clave:** ¿Cómo medirás tu progreso?

- Hábitos/Acciones:** ¿Qué hábitos o acciones te ayudarán a alcanzar tu objetivo?

- Motivaciones:** Factores que te motivan a alcanzar tu objetivo

- Recompensa:** ¿Cómo vas a celebrar que alcanzaste tu objetivo además de la satisfacción de haberlo cumplido?
*No tienes que poner varias recompensas puedes escribir solo una.

Reto Plan de Acción

•30 DÍAS•

Ahora es tu turno

- Objetivos:** ¿Cómo medirás tu progreso?

- Resultados Clave:** ¿Cómo medirás tu progreso?

- Hábitos/Acciones:** ¿Qué hábitos o acciones te ayudarán a alcanzar tu objetivo?

- Motivaciones:** Factores que te motivan a alcanzar tu objetivo

- Recompensa:** ¿Cómo vas a celebrar que alcanzaste tu objetivo además de la satisfacción de haberlo cumplido?
*No tienes que poner varias recompensas puedes escribir solo una.

Evaluación • TRIMESTRAL •

¿CÓMO MIDES TU PROGRESO? EN OTRAS PALABRAS, ¿CÓMO SABES SI VAS BIEN O DEBES MEJORAR EN ALGO PARA ALCANZAR TU OBJETIVO?

¿Cumpli mis objetivos?

SI:

¡EXCELENTE!

Ve a la hoja donde especificaste tus objetivos y pon en acción lo que escribiste como recompensa.

¡Te lo mereces!

NO:

¡Tranquilo, no todo está perdido! La vida se trata de aprender, corregir y actuar.

Analiza que pasó en tu proceso y que debes hacer para mejorar y alcanzar tus metas en los próximos 3 meses.

*Es importante que seas objetivo y honesto. No es el momento de buscar excusas. Por el contrario, busca razones reales para poder corregirlas.

¿POR QUÉ NO CUMPLISTE TUS OBJETIVOS?

¿POR QUÉ NO CUMPLISTE TUS OBJETIVOS?

¿POR QUÉ NO CUMPLISTE TUS OBJETIVOS?



Evaluación • MENSUAL •

MEDIR LOS RESULTADOS TE AYUDA A HACER QUE LAS METAS SE CONVIERTAN EN REALIDAD.

MES 1 CHECK-IN

¿Cómo vas en tu progreso?

¿Qué es lo que más se te ha dificultado?

¿Qué hábito o acción vas a cambiar para mejorar el próximo mes?

MES 2 CHECK-IN

Ánimo

Recuerda lo que te motivó a comenzar.
¡¡Ya pasaste el primer mes que es lo más difícil!!

¿Cómo vas en tu progreso?

¿Qué es lo que más se te ha dificultado?

¿Qué hábito o acción vas a cambiar para mejorar el próximo mes?

MUJER
DE NEGOCIOS



Evaluación • MENSUAL •

¡ESTAS A UN MES DE TU EVALUACIÓN FINAL!

MES 3 CHECK-IN

¿Cómo vas en tu progreso?

¿Qué es lo que más se te ha dificultado?

¿Qué hábito o acción vas a cambiar para mejorar el próximo mes?



MUJER
DE NEGOCIOS

Evaluación • SEMANAL •

SEMANA 1 CHECK-IN

¿Cómo te sentiste con tu desempeño esta semana en el proceso de alcanzar tus objetivos?

¿Qué hábitos o acciones te ayudaron esta semana a sentirte exitoso en tu proceso?

¿Qué vas a continuar haciendo, que te funcionó o que cambiarás para la próxima semana?



MUJER
DE NEGOCIOS

Evaluación • SEMANAL •



SEMANA 2 CHECK-IN

¿Cómo te sentiste con tu desempeño esta semana en el proceso de alcanzar tus objetivos?

¿Qué hábitos o acciones te ayudaron esta semana a sentirte exitoso en tu proceso?

¿Qué vas a continuar haciendo, que te funcionó o que cambiarás para la próxima semana?



MUJER
DE NEGOCIOS

Evaluación • SEMANAL •

SEMANA 3 CHECK-IN

¿Cómo te sentiste con tu desempeño esta semana en el proceso de alcanzar tus objetivos?

¿Qué hábitos o acciones te ayudaron esta semana a sentirte exitoso en tu proceso?

¿Qué vas a continuar haciendo, que te funcionó o que cambiarás para la próxima semana?



MUJER
DE NEGOCIOS

Evaluación • SEMANAL •

SEMANA 4 CHECK-IN

¿Cómo te sentiste con tu desempeño esta semana en el proceso de alcanzar tus objetivos?

¿Qué hábitos o acciones te ayudaron esta semana a sentirte exitoso en tu proceso?

¿Qué vas a continuar haciendo, que te funcionó o que cambiarás para la próxima semana?



MUJER
DE NEGOCIOS

Evaluación • DIARIA •

Hora de despertar: _____

Hoy doy gracias por: _____

Metas del día

META 1 _____

META 2 _____

META 3 _____

Escribe metas que cumplirás solo después de cumplir tu top 3 del día.
Estas pueden ser posibles metas para el día siguiente.

BLOQUES DE TIEMPO

“Lo que se agenda se hace, lo que no se agenda se aplaza y no se hace”

HORA INICIO:	HORA FINAL:	ACTIVIDAD	HORA INICIO:	HORA FINAL:	ACTIVIDAD
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

CHECK-IN METAS

¿Cómo te fue hoy?

INCREÍBLE

NORMAL

PUEDE SER MEJOR

MAL

¿Por qué? _____

¿Qué cambiarás para mañana? _____

¡Bien Hecho!

UTILIZA ESTE FORMATO
CADA VEZ QUE
QUIERAS CUMPLIR UNA
-Meta-

RETA A ALGUIEN
A CUMPLIR SUS
-Sueños-

CUÉNTANOS ¿CÓMO TE FUE CON ESTE RETO?

Siempre Recuerda Soñar
en **GRANDE**

Y CREAR UNA ESTRATEGIA ADECUADA
PARA LLEGAR

A ESOS SUEÑOS

COMPARTE TU EXPERIENCIA
CON NOSOTRAS EN:



MUJER
DE NEGOCIOS