Cómo mantener el enfoque en tus metas

Todos en la vida tenemos un sueño por cumplir, bien sea a nivel estrictamente profesional o simplemente algún pensamiento de niños que se nos quedó forjado en la cabeza hasta la vida adulta. Muchas veces, para lograr tal preciado sueño, es necesario cumplir ciertas metas; si mi sueño de niño era convertirme en el mejor abogado, debo poner todo mi esfuerzo en ir a la universidad, estudiar, graduarme con las mejores calificaciones hasta finalmente conseguir el trabajo de mis sueños. Sin embargo, no todo es tan sencillo, por más que deseemos algo con todo el corazón, a veces la vida nos coloca obstáculos que nos dificultan el proceso y, por tanto, nos desmotiva a seguir cumpliendo las metas, simplemente porque el muro se nos puso muy alto.

Entonces, ¿cómo podemos hacer para seguir motivados todos los días en cumplir esas pequeñas metas? Pues el secreto no solo está en la consistencia, aquí les dejamos una breve lista de recomendaciones:

1. **Anota las metas.** Al anotar todas y cada una de las cosas que debemos hacer, tendremos una mejor visión a mediano o a largo plazo de lo que queremos y qué debemos hacer para obtenerlo. No solo se trata de anotarlas en una libreta o un diario, podemos hacer una cartelera, colocar recordatorios en nuestros Smartphone: ¡seamos creativos! Un método divertido para lograrlo podría ser hacer un mapa del tesoro, buscar una cartulina o cartón, dibujando lo que debo hacer primero para pasar a la siguiente etapa y así sucesivamente, hasta llegar a la meta final. Recordemos que antes de correr, debemos empezar por gatear.
2. **Compártelas.** Integrar a la gente que más nos importa al decirles nuestros sueños más anhelados nos da una ráfaga de esperanza que nos mantiene motivados. Contarlo a nuestros padres, parejas y amigos más cercanos siempre nos da un apoyo moral incondicional que no se consigue en otro lado, puede que sea debido a los estrechos lazos que se mantienen con esas personas o la reciprocidad que se siente al contarles algo tan nuestro, que siempre logran subirnos los ánimos.
3. **Coloca periodos de tiempo reales.** Debemos trazarnos metas reales en tiempos y situaciones alcanzables que más adelante no nos traigan consigo solo frustración. Como fue indicado en el ejemplo anterior, para ser el mejor abogado, debo empezar yendo a la universidad; primero es lo primero. Tenemos que saber balancear ambición y realismo, ¡Roma no se construyó en un día! Ponernos objetivos inalcanzables sólo nos dejará agotados y frustrados.
4. **Anota todo tu progreso.** Cada vez que estemos más cerca del objetivo final, debemos anotar toda pequeña victoria. La situación en las que nos encontramos, financiera, emocional o institucional, juegan un rol importante en el tiempo que tome cumplir las metas, por ello, cada vez que estemos un paso más cerca, debemos festejarlo y darnos una palmadita en el hombro.
5. **Descansa.** Lo ideal no es cumplir todas nuestras metas y lograr nuestro sueño sin energías para disfrutarlo. Nos debemos tomar un tiempo, tener días libres, hacer yoga, meditar, etc. No debemos restringirnos demasiado, después de todo, del apuro solo queda el cansancio.

**Tu búsqueda de empleo comienza aquí:** [Emiratos Árabes Unidos](http://neuvoo.ae) | [Argentina](http://neuvoo.com.ar) | [Austria](http://neuvoo.at) | [Australia](http://au.neuvoo.com) | [Bélgica](http://neuvoo.be) | [Baréin](http://bh.neuvoo.com/%22%20%5Co%20%22B%C3%BAsqueda%20De%20Empleo%20Bar%C3%A9in) | [Brasil](http://neuvoo.com.br) | [Canadá](http://neuvoo.ca) | [Suiza](http://neuvoo.ch) | [Chile](http://neuvoo.cl) | [Colombia](http://neuvoo.com.co) | [Costa Rica](http://neuvoo.co.cr/) | [República Checa](http://neuvoo.cz) | [Alemania](http://neuvoo.de)  | [Ecuador](http://neuvoo.com.ec/) | [Egipto](http://neuvoo.com.eg) | [España](http://neuvoo.es) | [Filipinas](http://neuvoo.com.ph/) | [Francia](http://neuvoo.fr) | [Reino Unido](http://neuvoo.co.uk) | [Grecia](http://neuvoo.gr) | [Hong Kong](http://neuvoo.hk/) | [Hungría](http://neuvoo.hu) | [Indonesia](http://id.neuvoo.com/) | [Irlanda](http://ie.neuvoo.com) | [India](http://neuvoo.co.in) | [Italia](http://neuvoo.it) | [Japón](http://neuvoo.jp) | [Korea del Sur](http://kr.neuvoo.com/%22%20%5Co%20%22B%C3%BAsqueda%20De%20Empleo%20Korea%20del%20Sur%20) | [Kuwait](http://kw.neuvoo.com/) | [Kazajistán](http://neuvoo.kz) | [Luxemburgo](http://neuvoo.lu) | [Marruecos](http://neuvoo.co.ma/) | [México](http://neuvoo.com.mx/) | [Malasia](http://my.neuvoo.com/) | [Nigeria](http://neuvoo.com.ng) | [Países Bajos](http://neuvoo.nl) | [Noruega](http://no.neuvoo.com/) | [Nueva Zelanda](http://neuvoo.co.nz) | [Omán](http://om.neuvoo.com) | [Panamá](http://neuvoo.com.pa/) | [Perú](http://neuvoo.com.pe) | [Polonia](http://neuvoo.pl) | [Portugal](http://neuvoo.pt) | [Puerto Rico](http://pr.neuvoo.com/) | [Qatar](http://neuvoo.qa) | [Rumania](http://neuvoo.ro) | [Rusia](http://neuvoo.ru) | [Arabia Saudita](http://sa.neuvoo.com) |[Suecia](http://se.neuvoo.com) | [Singapur](http://sg.neuvoo.com/) | [Turquía](http://tr.neuvoo.com) | [Taiwán](http://neuvoo.com.tw/) |  [Ucrania](http://neuvoo.com.ua) | [Estados Unidos](http://neuvoo.com) | [Uruguay](http://uy.neuvoo.com/) | [Venezuela](http://neuvoo.com.ve) | [Vietnam](http://neuvoo.com.vn/) | [Sudáfrica](http://neuvoo.co.za)

Lic. Marianna Fajardo / **NEUVOO**

**Coordinadora de Alianzas Estratégicas para Argentina**

marianna.fajardo@neuvoo.com