

Hemos aprendido lo importante en esta época de determinar resoluciones para el comienzo de año.

Lo anterior es totalmente compatible con nuestro cerebro, que es la computadora más perfecta que existe.

Para administrar eficazmente nuestro tiempo, debemos aprender a determinar el lograr comenzar y terminar lo que nos proponemos y para esto debemos conocer que "la única diferencia entre un "sueño" y una meta es *UNA FECHA*".

Debemos aprovechar estos primeros días del año para hacer una lista de las cosas importantes que podemos concretar este año y que hemos venido postergando durante todo el 2009.

Permítanme darles algunos ejemplos:

- ¿Necesita retomar los estudios?
- ¿Necesita comenzar a hacer ejercicio físico?
- ¿Necesita bajar de peso?
- ¿Necesita tener una mente ágil y una memoria admirable?
- ¿Necesita leer más rápido?
- ¿Necesita comenzar una dieta por asuntos de salud?
- ¿Necesita ganar más dinero o iniciar un negocio?
- ¿Necesita restaurar una relación dañada con algún ser querido?
- ¿Es necesario que dedique más atención a sus hijos en el próximo curso lectivo?

Defina sus necesidades y qué cosas debe cambiar y ahora agregue dos cambios a sus necesidades que harán que sus sueños se transformen en metas y por consiguiente se hagan realidad:

1- Cambie el término "**NECESITO**" por el término "**QUIERO**". Cada vez que se refiera al objetivo ya no va a decir necesito hacer tal cosa o la otra, ahora va a decir **QUIERO** hacer tal cosa o la otra. Solamente haciendo esto ya dio un paso importante en la programación para alcanzar objetivos.

2- Programe una fecha razonable para concretar sus metas.

Para reforzar la forma en que esto se realice, haga los siguientes pasos:

1- Visualice, cuente y apunte todos los beneficios que habrá en su vida el lograrlas. Haga imaginaciones donde viva los resultados, véase, oígase y siéntase disfrutándolos. (Esto es de suma importancia).

2- Visualice y cuente el **COSTO** que tendrá para Ud. el **NO HACER** al menos una de esas cosas que ahora Ud **QUIERE** hacer este año.

3- Dedique una cantidad de tiempo por día o por semana a cada una de estas cosas, sin que sea demasiado (para que no se convierta en un fastidio), Establezca un plan de acción mediante pasos para obtener las cosas que "**QUIERE**" realizar este año. (La persona de pensamiento extraordinario "hace lo que tiene que hacer", mientras el ordinario "hace lo que puede").

La **PROCRASTINACIÓN** es la manía o costumbre de dejar las cosas para después y es causada por el virus mental **GEMINIS**, que es un pensamiento **GEMELO** que nos muestra toda las dificultades que tendremos cuando vamos a realizar algo que precisamente no nos gusta hacer.

Con las indicaciones antes expuestas Ud. evitará procrastinar y pronto usará más la palabra "**quiero**" que "**necesito**".

Saludos y bendiciones en este comienzo de año, le envía;

Javier Badilla Ch.

Para mayor información recuerde visitar nuestro sitio web.