

LIVE WITH INTENTION SERIES



LIBRO DE TRABAJO

Cómo obtener todo lo que quieres



JRW

JORGE
RIVADENEIRA
COACH

www.JorgeRivadeneira.com

¿Qué es eso que verdaderamente deseas obtener?

Decide qué es lo que quieres y comprométete a ello al 100%

Para que esta decisión funcione:

1. Debe ser una Resolución, no un simple deseo
2. Debes escribirla en esta hoja
3. Debes ser muy específico en el resultado que deseas obtener



En verdad quisiera _____ .

Aclara el Propósito de tu decisión

Esto es el para qué quieres hacerlo, el WHY.

Para que te guíes, responde estas preguntas:

1. Para qué quiero hacer esto?
2. ¿En quién me convertiré cuando lo logre?
3. ¿Cómo esta resolución afecta: mi vida, mi carrera, mi familia?
4. ¿Cómo te voy a sentir una vez cumpla esta decisión?



Lo que en verdad quiero es _____ .

Quiero _____ porque _____

_____ .

* Un objetivo es 42% más alcanzable si lo escribes

¿Cuáles son mis excusas más frecuentes?



Haz una lista: Piensa un momento. ¿Cuáles son tus justificaciones cuando no haces algo que querías/debías hacer?

Ejemplo:

1. No tengo tiempo para _____
2. Es muy arriesgado _____
3. Nací pobre..
4. Etc...

Tu tarea: Haz una lista con tus 10 excusas más frecuentes

Empty rectangular area for writing the list of 10 excuses.

* Puedes utilizar la parte posterior de esta hoja si no cabe toda la información en este recuadro.

Es hora de derribar barreras



Las excusas son creencias falsas que nos limitan. Quítales su poder.

Libérate: Toma tu lista de Excusas y por cada una de ellas, escribe dos razones de por qué esa excusa es totalmente inservible y sesgada

Ej. Excusa: No leo más porque no tengo tiempo.

Por qué no es válida:

1. Puedo reemplazar el tiempo que paso en redes sociales por un buen libro
2. Puedo leer camino al trabajo mientras me transporto

Empty rectangular box for writing notes or examples.

* Puedes utilizar la parte posterior de esta hoja si no cabe toda la información en este recuadro.

¡Toma Acción!

La acción es el alfa y el omega del cambio.

Vuelve a aquello que decidiste alcanzar (tu objetivo página 1).
Escríbelo nuevamente ;)



En verdad quisiera _____ .

Ideación Creativa

Escribe al menos 20 maneras de lograr eso que te has propuesto.
Si no se te ocurren 20, escribe 30 maneras de hacerlo ;)

* Puedes utilizar la parte posterior de esta hoja si no cabe toda la información en este recuadro.

S. M. A. R. T.

Una fórmula para alcanzar tus objetivos de manera inteligente.

Con práctica, se te va a hacer natural plantear tus objetivos de esta manera. Mientras tanto, utiliza esta guía para cualquier meta que te pongas, la alcances.



Specific | Específico

Sé específico con tu objetivo. ¿Cuál es el resultado final que deseas obtener?

Mesurable | Medible

Pon datos de medición. ¿Cómo te vas a dar cuenta de que has alcanzado tu objetivo?

Achievable | Alcanzable

Asegúrate de que este objetivo sea alcanzable en recursos y tiempo

Relevant | Relevante

¿Qué es lo que hace que valga la pena alcanzar este objetivo?

Time Specific | Medible en el Tiempo

¿En cuánto tiempo debes alcanzar este objetivo? Pon una fecha específica.

LIVE WITH INTENTION SERIES

Cómo obtener todo lo que quieres

LIBRO DE TRABAJO



JRW

JORGE
RIVADENEIRA
COACH

Coaching | Consultoría | Mentoría

PARA PERSONAS, EMPRENDEDORES Y EMPRESAS CON PROPÓSITO

www.JorgeRivadeneira.com