



---

## Hoja de Trabajo 2 Reducida

### **FOCUS: Aclara Tus Objetivos Principales y Elimina los Bloqueos.**

*El 80% de los problemas para conseguir un objetivo son mentales e irreales.  
Analiza tus objetivos principales en profundidad para  
multiplicar por x10 tus probabilidades de éxito y despeja el camino.*

# Índice

I.	Objetivo Principal. Propósito del Año.....	3
II.	Tus Quejas. ....	7
III.	¿Qué es lo peor que puede pasar?.....	9
IV.	¿Qué estoy dispuest@ a arriesgar, a perder para cumplir este objetivo?.....	11
V.	Que Objetivos, Obligaciones, Etc. Contradictorios.....	13
VI.	¿Qué personas te ayudarán y qué personas te frenarán? .....	15
VII.	Define el plan para tus objetivos y aclara qué resultado quieres conseguir. ....	17
A.	Objetivo Anual.....	17
B.	Objetivo para el próximo trimestre .....	19
C.	Objetivo para el 30/31 del próximo mes .....	21
D.	Objetivo para el final de la próxima semana.....	23

## I. Objetivo Principal. Propósito del Año.

*En un mundo repleto de oportunidades, opciones e interrupciones que te arrastran a hacer lo que otros necesitan, es imprescindible enfocarse en unas pocas cosas (el cerebro no puede con más de 3 objetivos manteniendo el foco) para no olvidarse o distraerse y avanzar cada día en lo que sabemos que es realmente importante para nosotros (si no has hecho la hoja de trabajo anterior, ve a hacerla y detecta tus opciones).*

### Ejemplo

Descripción del objetivo lo más completa posible indicando exactamente un evento que ocurrirá cuando el objetivo este cumplido	Fecha Consecución	Valor numérico a conseguir. Ej: Perder 4 Kg, Ganar 300 \$ más al mes, conocer a 4 personas, ....
<i>Ej: Cambiar a un trabajo mejor con mejor sueldo. Recibo en mi banco la primera nómina del nuevo trabajo y es mayor a la actual</i>		<i>La nómina es de XXX \$</i>
<b>Describe aquí como te sentirás si lo consigues y que cosas pasarán gracias a conseguirlo</b>		
<i>Ejemplo: Me sentiré ilusionado con el nuevo trabajo y tendré más dinero para cubrir los gastos de casa. Podré salir de viaje. Podré ir a ver a mis padres. Podré cambiar el coche y llevar a los niños con mayor comodidad.</i>		

**OBJETIVO 1:** \_\_\_\_\_

Descripción del objetivo lo más completa posible indicando exactamente un evento que ocurrirá cuando el objetivo este cumplido	Fecha Consecución	Valor numérico a conseguir. Ej: Perder 4 Kg, Ganar 300 \$ más al mes, conocer a 4 personas, ...
Describe aquí como te sentirás si lo consigues y que cosas pasarán gracias a conseguirlo		

## OBJETIVO 2: \_\_\_\_\_

Descripción del objetivo lo más completa posible indicando exactamente un evento que ocurrirá cuando el objetivo este cumplido	Fecha Consecución	Valor numérico a conseguir. Ej: Perder 4 Kg, Ganar 300 \$ más al mes, conocer a 4 personas, ....
Describe aquí como te sentirás si lo consigues y que cosas pasarán gracias a conseguirlo		

### OBJETIVO 3: \_\_\_\_\_

Descripción del objetivo lo más completa posible indicando exactamente un evento que ocurrirá cuando el objetivo este cumplido	Fecha Consecución	Valor numérico a conseguir. Ej: Perder 4 Kg, Ganar 300 \$ más al mes, conocer a 4 personas, ....
Describe aquí como te sentirás si lo consigues		

## II. Tus Quejas.

*Las quejas son muy peligrosas, te permiten no actuar y dejar que las cosas a la suerte. Las personas exitosas, tienen suerte por que no se quejan y hacen lo que está en su mano para que las cosas mejoren. Aquí te pido que apuntes las siguientes acciones para cada objetivo. Una siguiente acción sería el primer paso que darías si te pones a trabajar en el tema en cuestión. Tiene que ser muy pequeña y fácil de hacer.*

**Ejemplo:** *para cambiar las ruedas al coche → el primer paso sería: mandar whastapp a mi cuñado para pedirle teléfono de la tienda donde cambió él las ruedas.*

*En el principio **Achieve** verás más detalle sobre esta técnica, pero por ahora puedes avanzar con lo que te cuento.*

Anota aquí tus quejas para cada objetivo

Hoja de trabajo – Move Slow to Be FAST

[www.joaquinpenasiles.com/blog](http://www.joaquinpenasiles.com/blog)

---



### III. ¿Qué es lo peor que puede pasar?

*Uno de los principales motivos para no conseguir los objetivos es el miedo a que las cosas salgan mal o incluso que no salgan perfectas, si eres muy ambicioso. La mejor técnica para evitar esto es imaginarse que las cosas salen tremendamente mal para darse cuenta que la situación no será tan mala como imaginamos (o sí) y pensar qué podemos hacer para que eso no ocurra. Piensa que todo sale tremendamente mal, en que situación quedarías. ¿Es tan grave como intuías? ¿Es probable que eso ocurra? ¿Qué puedes hacer para que no ocurra?*

Define el peor escenario para cada objetivo:

Hoja de trabajo – Move Slow to Be FAST

[www.joaquinpenasiles.com/blog](http://www.joaquinpenasiles.com/blog)

---

#### IV. ¿Qué estoy dispuest@ a arriesgar, a perder para cumplir este objetivo?

*Los objetivos importantes requieren sacrificio y esfuerzo.*

*Pero menos de lo que te imaginas.*

*Las personas exitosas son aquellas que son capaces de perder hoy,  
para ganar mañana*

*Joaquin Peña*

Indica que estás dispuesto a arriesgar para cada objetivo:

Hoja de trabajo – Move Slow to Be FAST

[www.joaquinpenasiles.com/blog](http://www.joaquinpenasiles.com/blog)

---

## **V. Que Objetivos, Obligaciones, Etc. Contradictorios**

Otro de los motivos principales que te impiden conseguir tus objetivos son las luchas internas, tener objetivos contradictorios con tus ideas, valor, preocupaciones, forma de ser... Evita las luchas internas, los conflictos mentales, decide en que te vas a enfocar y qué vas a sacrificar.

Indica qué otros objetivos que tienes son contradictorios para cada uno de tus objetivos principales:

Hoja de trabajo – Move Slow to Be FAST

[www.joaquinpenasiles.com/blog](http://www.joaquinpenasiles.com/blog)

---

## VI. ¿Qué personas te ayudarán y qué personas te frenarán?

*Si quieres ir rápido, viaja solo. Si quieres llegar lejos, viaja acompañado. Los objetivos se consiguen acompañado y siempre habrá personas que te puedan ayudar a avanzar. Pero la mayoría de las veces, lo que es bueno para ti, para otras personas no lo es tanto, o incluso va en contra de sus objetivos propios.*

*Si quieres ir rápido y llegar lejos y que evitar que otras personas te frenen, detecta quién está en “tu equipo” y quién está en el “equipo contrario” y piensa qué puedes hacer para que los contrarios de pasen a tu equipo y los de tu equipo te ayuden al máximo.*

Indica aquí las personas que te ayudarán y las que te frenarán para cada uno de tus objetivos principales:

Hoja de trabajo – Move Slow to Be FAST

[www.joaquinpenasiles.com/blog](http://www.joaquinpenasiles.com/blog)

---



## VII. Define el plan para tus objetivos y aclara qué resultado quieres conseguir.

Las personas no solemos ponernos a trabajar hasta que vemos claramente qué vamos a conseguir, cuáles son los pasos a dar para conseguirlos y tenemos necesidad de actuar pronto (por ejemplo tenemos la fecha límite encima). Por ello, las personas productivas definen exactamente que tienen que conseguir para cumplir sus objetivos, y planifican los pasos que tienen que dar acercando estos lo más posible al momento actual.

### A. Objetivo Anual

## OBJETIVO 1:

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido

## OBJETIVO 2:

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido

### OBJETIVO 3:

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido

B. Objetivo para el próximo trimestre

**OBJETIVO 1:**

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido

**OBJETIVO 2:**

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido

## OBJETIVO 3:

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido

C. Objetivo para el 30/31 del próximo mes

## OBJETIVO 1:

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido

## OBJETIVO 2:

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido

### OBJETIVO 3:

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido

D. Objetivo para el final de la próxima semana

## OBJETIVO 1:

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido

## OBJETIVO 2:

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido



## OBJETIVO 3:

Cuantifícalo	Fecha de cumplimiento	Describe que tiene que pasar exactamente para considerar el objetivo cumplido

Notas

Hoja de trabajo – Move Slow to Be FAST

[www.joaquinpenasiles.com/blog](http://www.joaquinpenasiles.com/blog)

---