

Cómo
elaborar
fácilmente

Un plan de éxito

2016



Alvaro
Grisales



Autor

Alvaro Grisales Aristizabal

Licencia Creative Commons

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0

ISBN

978-1-326-53955-9

Una producción de

Alvarogrisales.com

Enero de 2016

PLAN

DE ÉXITO

2016

**ALVARO
GRISALES**

Voluntad



Mi plan para este año 2016 comienza moviendo mi voluntad hacia un objetivo preciso.

Diseño un plan para el 2016 y me concentro en lo que escribo y en ninguna otra cosa más. De ahí la importancia de hacer este trabajo juiciosamente.

Tengo una visión para el 2016, un plan concreto de acción a corto plazo. Voy a comenzar ahora mismo.

Planearé las actividades a realizar el día de mañana. También construiré el plan para la próxima semana, el próximo mes, el próximo trimestre... semestre... año...

Este plan será leído cada día a partir de hoy. Hacerlo me ayudará a visualizar lo que tengo que hacer.

Enfocarme en mis tareas y solo en ellas me ayudará a concentrarme en las actividades diarias.

Leo este plan cada día, en voz alta. Imagino lo que voy a realizar en el 2016 desarrollando un fuerte deseo en cada tarea que me propongo ejecutar.

Eliminar distracciones



Dispongo tiempo y espacio suficiente para alejarme; ir a un lugar tranquilo, libre de distracciones, para concentrarme en la elaboración de mi plan 2016. Apago el teléfono. Desconecto internet.

Llevo papel y lápiz -nada de chats-.

Ya habrá tiempo para eso.

Me concentro y construyo una declaración sobre mi plan 2016. Descubro elementos de valor para desarrollar mi plan: como me alimentaré, cómo descansaré, cómo seré más eficiente.

Esto se plasmará en tareas precisas para realizar cada día. Desarrollaré también mi plan financiero. Detallaré la forma cómo manejaré mis deudas y mis planes de ahorro y gasto.

Mi plan 2016 será algo simple. No debo complicarme. Tomo papel y lápiz. Hago una lista con lo que viene a mi mente -como una tormenta de ideas-.

Con lápices de colores agrupo las ideas afines. Los temas de salud irán en verde o amarillo. Los temas de trabajo irán en blanco o negro. Los temas financieros en azul. Los grandes proyectos en rojo, etc.

Bautizo mi plan con un gran nombre y lo escribo en el centro de un papel en blanco. Puede ser una declaración: "En 2016 consigo mi libertad financiera". "Plan para bajar 2 kilogramos de peso en 30 días".

Luego despliego los grupos de ideas por colores alrededor de la idea central. Las azules encima, las rojas debajo, las blancas a la izquierda, las verdes a la derecha... al final tendré una imagen similar a un árbol que despliega sus ramas.

Mi plan 2016 comienza con un mapa simple. Es un plan de vida convertido en declaración como el inicio de grandes y eficaces transformaciones.

Mi agenda diaria



Mañana, a primera hora tendré claras las 3 cosas más importantes que debo realizar. Al final del día reviso lo actuado. Después de un par de semanas observo y evalúo. Hago ajustes.

Mediante un plan convertido en mapa mental -una declaración- adquiero la determinación para que las cosas sucedan

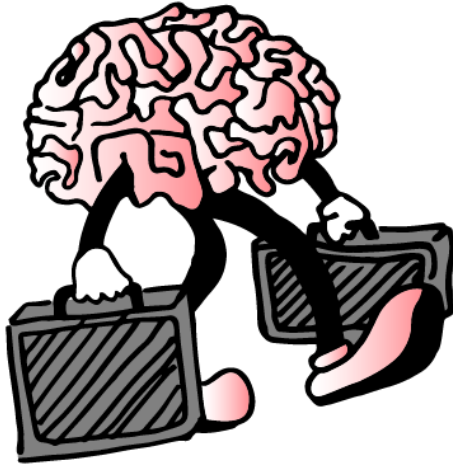
Tengo el resto de mi vida para lograr mis propósitos. Puedo iniciar el plan mañana mismo. Yo decido.

Un plan debidamente meditado me da el control. Meditar es medir, concentrarme, enfocarme.

El mapa del plan será la hoja de ruta para entrenar mi mente, instalar nuevos hábitos, eliminar los viejos.

Desarrollo un plan para tener un cuerpo sano físicamente. Instalo mis declaraciones en el hemisferio izquierdo de mi cerebro: "A partir de ahora mismo me impongo la tarea diaria de levantarme a las 6:00 am para hacer 40 minutos de ejercicio físico".

El plan



Las declaraciones se apoderan del cerebro, toman relevancia. Lo demás se olvida, se desplaza.

Declaración: Ahora mismo implemento el propósito de desarrollar una agenda diaria que cumpla irrestrictamente"

Bajar 2 kilogramos de peso en treinta días no se da espontáneamente. Supone la elaboración de un plan detallado. Inicio el proceso elaborando un mapa.

Plan para bajar 2 kilogramos de peso en treinta días: Madrugar para hacer ejercicio, no comer harinas ni grasas. Si a verduras y frutas. Ingiero complementos alimenticios.

Elaboro una lista con los alimentos que voy a consumir esta semana. Detallo el nivel de

calorías de cada porción. Busco aplicaciones en mi smartphone que me ayudan a conseguir este objetivo. Detallo el nivel diario de calorías según mi peso, edad, género y rutinas de ejercicio físico. Consigo una buena báscula -debo medir lo que consumo-.

Una galletita de 25 gramos corresponde a 100 calorías. Es tan solo un pequeño bocado que, de realizarse diariamente, al cabo de 100 días (tres meses) me llevará a ganar 10.000 calorías -¡Diez mil!- que corresponden a 1.5 kilogramos de peso con solo un pequeño "desliz" diario. En 30 meses tendré 10 kilos encima bastante difíciles de eliminar. De ahí la importancia de un plan disciplinado para adquirir buenos hábitos alimenticios y de ejercicio físico para quemar esa energía que no necesito acumular.

Bajar de peso no es una hora de gimnasio diaria. Es la actitud del corazón las 23 horas restantes: voluntad, planeación, determinación.

Las dudas



- "Tal vez no lo logre".

Es esa voz interior que me hace ser débil de carácter.

- "Una libra puede ser más fácil".

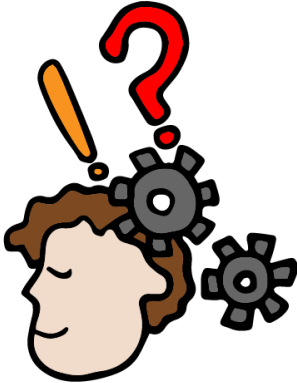
Me traslado a mi zona de comodidad.

- "Es demasiado trabajo".
- "Además... el sobrepeso no se nota mucho",
- "Después me ocuparé de eso".
- ¿Puedo bajar 2 kilogramos de peso en 30 días?

¡Podría bajar 3 kilogramos si honestamente me lo propusiera! Madrugar, ejercicio, alimentación.

Seguir en mi zona de comodidad es continuar acumulando grasa. Bajar un kilogramo de peso supone quemar 7.800 calorías. Trotar suavemente una hora diaria quema entre 300 y 400 calorías. Estamos hablando entonces de un plan para un mes de trabajo aproximadamente.

Trabajo mental



Todo comienza con un compromiso serio y las ganas de hacerlo.

¡Quiero lucir bien! Nada me lo impide.

Haré mi mejor esfuerzo y conseguiré bajar dos kilogramos de peso en dos meses. Elaboro una declaración para iniciar el trabajo con mi mente.

Toda decisión implica carácter, pagar un precio, sembrar juiciosamente para luego tener una buena cosecha. Quiero disfrutar la emoción del logro. Pero... necesito soportar el esfuerzo, conquistar mi propio yo. En mi corazón puedo estar planeando una derrota y me digo interiormente:

- "¡No lo lograré! Tal vez no valga la pena"

Muchos creen en sus dudas pero dudan de sus creencias. Si creo que puedo hacerlo... hago un plan y... ¡Arranco!

La mente se ocupa más de la angustia que produce el tener sobrepeso que en la elaboración de un plan para levantarme temprano y hacer 40 minutos de ejercicio diario.

Consumo más energía preocupándome por pagar deudas que desarrollando una nueva fuente de ingreso. Podría enfocarme en ser mejor persona cada día y no en las limitaciones que entristecen mi espíritu por las fallas en mi carácter.

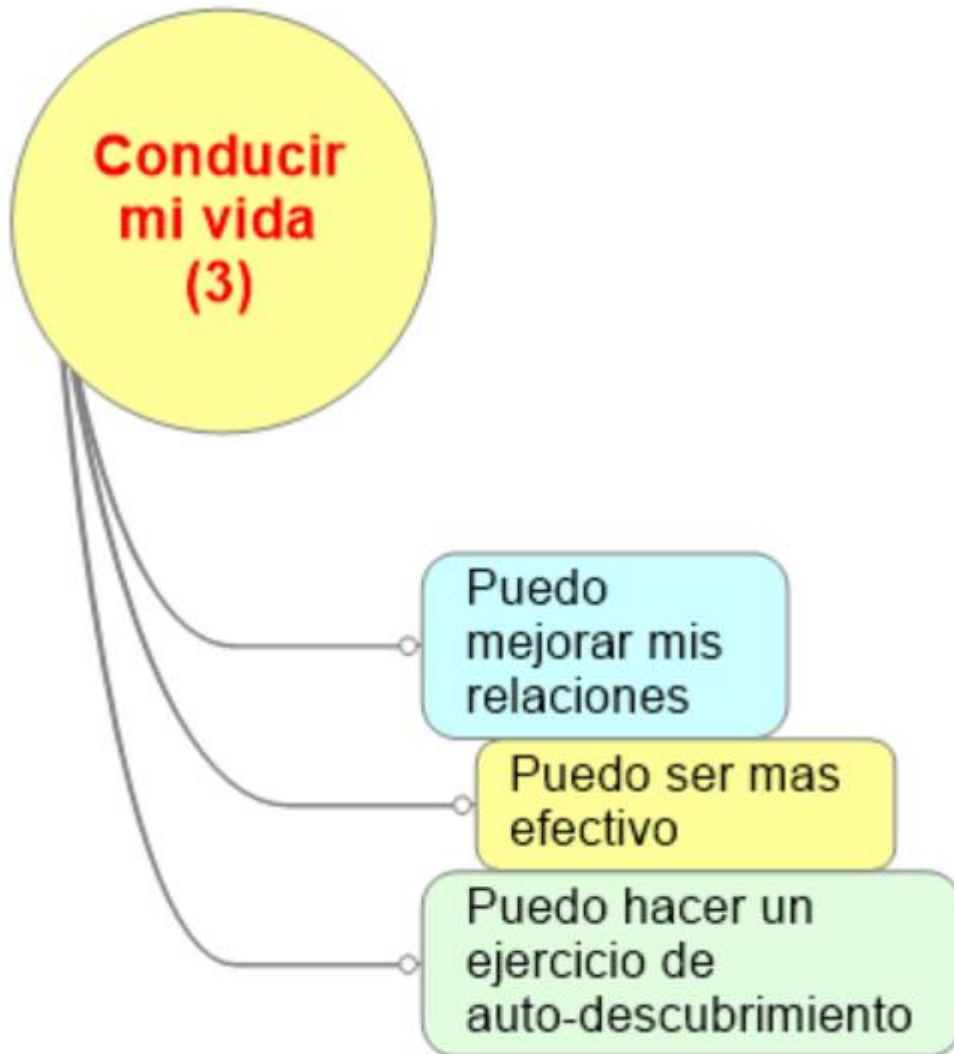
Hago entonces un esfuerzo mental consciente sobre lo que quiero fijar en mi mente. Desarrollo declaraciones con mi boca y de esta forma consigo programar mi entendimiento.

Un plan es una semilla plantada en un terreno fértil: Inteligencia, voluntad y disciplina.

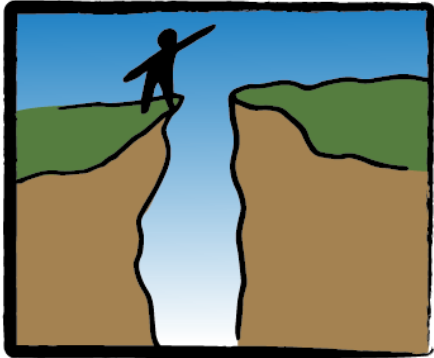
Te levantarás todos los días, como lo has hecho durante años, pero leerás el mundo de forma diferente. Todo consiste en tomar decisiones.

Decido instalar experiencias en mi mente. Diseñar un programa, crear un software, visualizar un plan, hacer declaraciones.

El crecimiento personal supone mejorar las relaciones, ser más efectivo, auto-descubrirse permanentemente



Hacerlo posible



Cuando instalo un nuevo software en mi mente, al cerebro no le importa si es real o si lo ha imaginado. Igual pone en marcha toda su potencia. La autoestima hará que el software funcione. Si no crees en ti mismo, nadie creerá en ti.

Rediseño del software: me imagino con dos kilogramos menos de peso. ¡Hago un plan! ¡Comienzo ahora mismo!

El éxito se consigue cuando deseo conseguir el éxito. Pienso que puedo lograr lo que me propongo a fuerza de voluntad y un plan.

Dirijo mi voluntad hacia la ejecución de cada una de las tareas que conforman mi plan de acción, el cual ha sido detallado y meditado paso a paso.

Imposible es algo que nadie ha hecho hasta que alguien lo hace. Puedo usar mi voluntad

para conseguir algo sencillo. Cumplo mi objetivo. Me paro sobre el logro conseguido y desde allí visualizo una meta más grande.

Cuando alcanzo metas cada vez más altas la auto-confianza hace que jamás vuelva a considerar la posibilidad del fracaso.

La mente puede llevarme a donde quiera: al éxito o al fracaso. Puedo tomar un pensamiento y aplicarme a él con toda mi fuerza.

Puedo mover un barco de vela en contra del viento. Cualquier marino sabe hacerlo. También puedo navegar en contra de mi comodidad usando la voluntad y el poder de decisión.

Si pienso que la cuerda que me sostiene en el abismo puede romperse... ¡se romperá! Si pienso que es fuerte... ¡será fuerte! Todo está en mi mente.

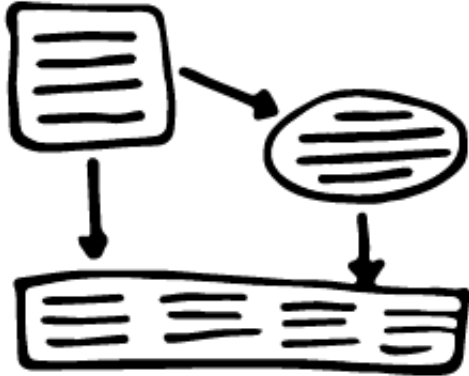
Toda semilla en terreno fértil hará lo único que puede hacer: dar fruto. Las leyes universales sabrán unirse a este propósito.

Creecer como persona es un proceso que implica realizar un gran esfuerzo para luego

disfrutar la emoción del logro, la conquista de las metas, del propio yo.



La experiencia



El temor es el mayor enemigo de la voluntad. El corazón se retrae. El estómago se aprieta. ¡Creo que la cuerda se romperá...!

Encuentro la fuerza usando la experiencia de los fracasos temporales. Puedo perder pequeñas batallas para enfocarme luego en ganar la guerra. Aprendo de mis errores. Refuerzo mi voluntad y... ¡Reinicio una vez más! Con aire renovado.

¿No consigo bajar de peso? Lo intento una vez más, sin desmayar ¿Creo que no puedo? ¡Continúo! ¡Sigo luchando! Aprendo de mis errores, los acepto.

¡Me caigo y me levanto!

¡Me caigo y me levanto!

¡Me caigo y me levanto!

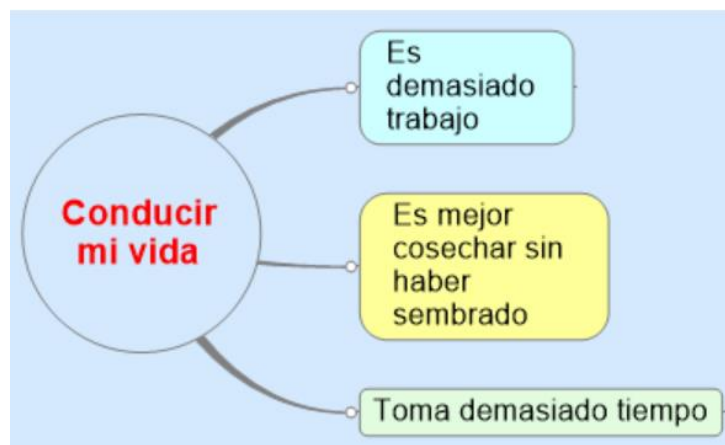
Hasta no caer más -lo hacen los bebés-. El bebé que no se levanta, no aprende a caminar. Pero lo intenta. Una y otra vez hasta lograrlo. Todos fuimos bebés persistentes.

Tengo un plan de acción dirigido al logro de una meta plausible. Me transformo en la persona que quiero ser.

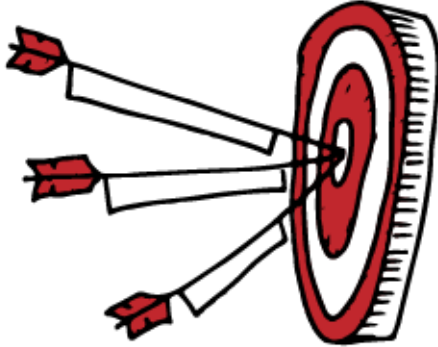
Diseño un plan de trabajo para los siguientes seis meses, las próximas semanas, para mañana mismo.

También puedo evadir y postergar. Moverme en mi zona de comodidad.

El crecimiento personal implica pagar un alto precio durante un largo tiempo para luego esperar la cosecha



Un plan de éxito



¿Qué es un cuerpo sano? Aire, agua, descanso, nutrición, ejercicio, sueño reparador: buenos hábitos.

Diseño un plan de vida saludable. Mejoro mis hábitos y diseño una estructura de éxito en mi vida. Se trata de un trabajo de carpintería.

¡Un paso a la vez!

Equilibro las columnas que sostienen la estructura de mi éxito, sin disculpas, invirtiendo tiempo, ganas y voluntad.

¡Un plan! ¡Hoy mismo!

Una persona inteligente sin un plan es un barco anclado en puerto. Usa su inteligencia para evitar los riesgos y quedarse cómodamente recostado en la playa.

El exitoso, por el contrario, enfrenta las tempestades. Construye su vida. Repara el barco permanentemente. El plan de tareas diarias es el manual que lo llevará a la conquista de sus metas.

Un día a la vez.

Tome papel y lápiz y... ¡Escriba! ¿Cuál es su deseo? ¡Haga un plan ahora mismo!

Los ajustes... se harán después.

Tome un papel en blanco. Escriba lo que más desea realizar en este año 2016 con plena determinación.

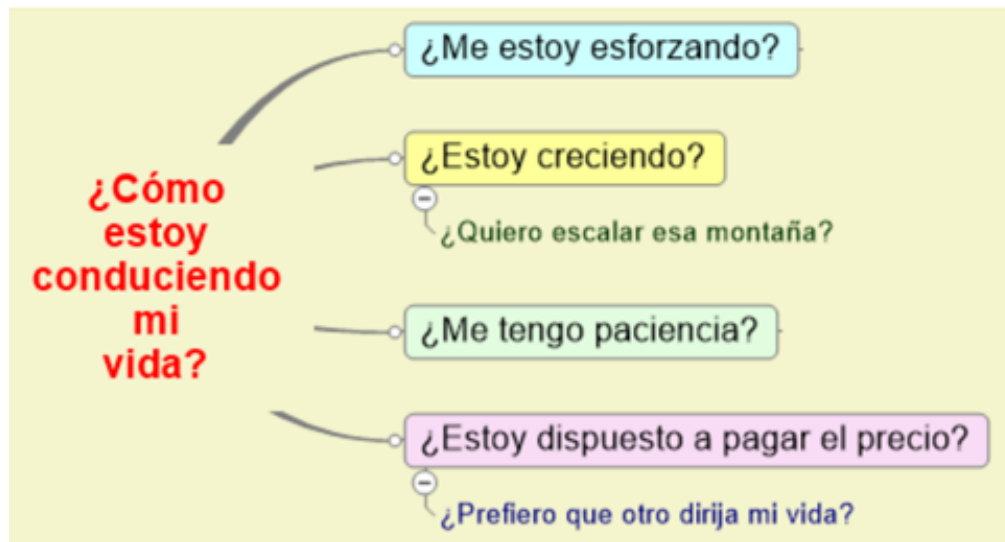
No le tomará más de 30 segundos.

Rodee lo que escribió con un círculo. Enmárquelo. Resáltelo.

Alrededor escriba los detalles de ese deseo.

¿Qué es lo que quiere lograr? Haga una apuesta. Enfrente aquello que le parece imposible.

Conducir la vida requiere de grandes esfuerzos. Crecer es un ascenso personal. Es subir una montaña. Se necesita paciencia para desarrollar y pulir el propio carácter.



Madrugar

¿Qué es lo que más deseo realizar al comenzar el día siguiente? ¿Holgazanear?



Organizar las actividades el día

Imprimir una fuerte dosis de deseo

¿Qué es lo que más deseo realizar al comenzar el día?

¿Holgazanear?

¿Esperar a que todos estén en sus tareas y actividades, mientras yo continúo dando vueltas en la cama?

Adquiera el hábito de levantarse temprano en las mañanas haciendo clic [AQUÍ](#)

Hasta otra oportunidad.

¡Feliz 2016!