

# 5 *pasos*

Hacia el Éxito

Estrategias para crear tu propia realidad

## Plan de Crecimiento Personal



MBA Martín Ayala

# 5 pasos

Hacia el Éxito

Estrategias para crear tu propia realidad

¿Qué tiene que ocurrir para que me sienta exitoso?

1.

2.

¿Qué tiene que ocurrir para que me sienta un fracaso?

1.

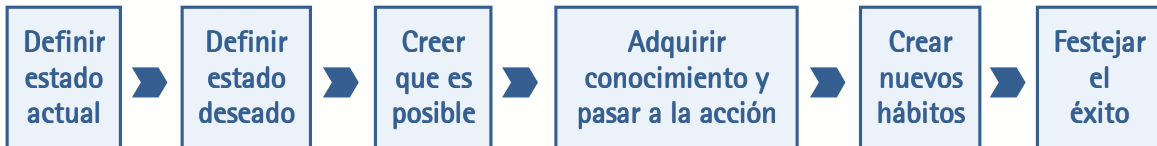
2.

# 5 pasos

Hacia el Éxito

Estrategias para crear tu propia realidad

En este plan aplicaremos el **modelo de cinco pasos**, paso a paso para lograr nuestros propios objetivos.



## Definir estado actual

Evaluaremos nuestra situación actual en los siguientes aspectos:

- ✓ Salud: física y mental
- ✓ Relaciones: familia, pareja, amigos
- ✓ Trabajo, estudio, conocimiento
- ✓ Dinero
- ✓ Espiritualidad
- ✓ Tiempo libre
- ✓ Contribución

3. ¿En qué aspectos de mi vida estoy muy satisfecho? Mencionar cosas concretas de cada aspecto y describir las sensaciones y emociones que experimento al pensar en ellas.

# 5 pasos

Hacia el Éxito  
Estrategias para crear tu propia realidad

4. ¿En qué aspectos estoy satisfecho pero podrían mejorar?

5. ¿En qué aspectos no estoy satisfecho?

6. Priorizar aquellas cosas mas importantes que debo cambiar

1

2

3

4

5

6

7

8

7. ¿Cuáles son mis principales fortalezas?

8. ¿Cuáles son mis aspectos a mejorar?

# 5pasos

Hacia el Éxito

Estrategias para crear tu propia realidad

## Definir estado deseado

9. ¿Cuál es mi propósito en mi vida?

10. ¿Cuál es mi visión para vivir ese propósito?

11. ¿Qué objetivos tengo para acercarme a esa visión?

Objetivo	Tipo		
	A	B	C
1	A	B	C
2	A	B	C
3	A	B	C
4	A	B	C
5	A	B	C
6	A	B	C
7	A	B	C
8	A	B	C
9	A	B	C
10	A	B	C

# 5 pasos

Hacia el Éxito

Estrategias para crear tu propia realidad

## ¿Cuáles son mis valores?

12. Seleccionar entre tres y cinco valores que considero importantes. Utilizar la lista que se presenta abajo como una guía. Luego priorizarlos.

Alegría	Amistad	Amor	Armonía
Autocontrol	Bondad	Caridad	Compasión
Comprensión	Comunicación	Confianza	Conocimiento
Cooperación	Coraje	Curiosidad	Decencia
Disciplina	Discreción	Docilidad	Educación
Empatía	Entusiasmo	Esperanza	Espiritualidad
Fe	Fidelidad	Generosidad	Gratitud
Honestidad	Humanidad	Humor	Igualdad
Independencia	Inteligencia	Justicia	Lealtad
Libertad	Moderación	Modestia	Optimismo
Originalidad	Paciencia	Perdón	Perseverancia
Piedad	Prudencia	Puntualidad	Reconocimiento
Respeto	Responsabilidad	Sabiduría	Sacrificio
Sencillez	Sensibilidad	Servicio	Sinceridad
Solidaridad	Superación	Tolerancia	Valor
Voluntad			

# 5 pasos

Hacia el Éxito  
Estrategias para crear tu propia realidad

## **13. Las cuatro preguntas de Jack Canfield:**

Si nos encontráramos en tres años, ¿qué tendría que haber pasado durante esos tres años para que te sientas feliz de tus progresos?

¿Cuáles son los mayores peligros a los que tendrás que enfrentarte para conseguir esos progresos?

¿Cuáles son las oportunidades más importantes que debes aprovechar para conseguir esas cosas?

¿Qué valores necesitas reforzar y mejorar y que nuevos recursos y capacidades necesitaras desarrollar para poder aprovechar esas oportunidades?

# 5 pasos

Hacia el Éxito

Estrategias para crear tu propia realidad

## 14. Motivos para cambiar

¿Qué beneficios obtengo si logro mi objetivo?

¿Qué cosas debo dejar de lado?

¿Qué desventajas tiene no lograr el objetivo?

¿Qué conflictos internos debería trabajar?



# 5 pasos

Hacia el Éxito

Estrategias para crear tu propia realidad

## Creer que es posible

15. ¿Qué creencias me impiden lograr mis objetivos?

# 5 *pasos*

Hacia el Éxito  
Estrategias para crear tu propia realidad

## Afirmaciones positivas

16.

# 5pasos

Hacia el Éxito  
Estrategias para crear tu propia realidad

## Reencuadre

17.

# 5pasos

Hacia el Éxito  
Estrategias para crear tu propia realidad

## Conocimiento y acción

18. ¿A quién tengo de referencia que haya logrado lo que quiero?

19. ¿Cómo se comporta esa persona? ¿Qué puedo aprender de ella?

20. ¿Qué comportamientos debería tener? ¿Donde puedo aprenderlos?

# 5pasos

Hacia el Éxito  
Estrategias para crear tu propia realidad

21. ¿Qué puedo hacer para lograr mis objetivos?

22. ¿Qué acciones me pueden dar un mayor resultado con un menor esfuerzo?

23. ¿Qué circunstancias me impiden lograr mis objetivos? ¿Cómo puedo cambiarlas o cambiar la respuesta?

# 5 pasos

Hacia el Éxito

Estrategias para crear tu propia realidad

## Crear nuevos hábitos

24. ¿Qué hábitos me gustaría cambiar o crear?

## Festejar el éxito

25. ¿Qué aspectos de mi persona me ayudaron a lograr el objetivo?

26. ¿Qué tengo que reforzar o aprender?