

Como hacer tu propio

PLAN DE CRECIMIENTO PERSONAL

Una guía de 8 pasos
para realizar

EL CAMBIO QUE DESEAS

Respyra[®] | alejandra
navarro



¡Estoy encantada de conectar contigo nuevamente!

Tal vez estés en un momento de tu vida en donde quieres cambiar o mejorar algo. Aunque a veces, no sabes qué es exactamente lo que quisieras cambiar o a dónde quieres llegar.

Lo que sí sabes es que, lo que tienes ya no lo quieres.

Sin embargo, esa pequeña luz que has visto no te llevará muy lejos, por eso es muy importante que te hagas esta primera pregunta:

¿Cómo quiero que sea mi Vida?

Imagínala...

Así como los ingenieros en construcción necesitan de una serie de pasos, herramientas y recursos para poder construir la obra que han pensado en materializar, de la misma forma, tienes la habilidad de construir tu propia vida tal cual has soñado, y no permitas que nadie te diga lo contrario.

En serio.

Hay gente que se dedica a boicotear ideas o sueños de otros, porque no tienen el coraje de hacer realidad los suyos. Si te dejas llevar por esos comentarios cometerás uno de los errores más comunes: creerás que tu propósito no se puede conseguir.



Si de verdad quieres algo, ve a por ello. Si no sabes qué, no te preocupes, esta Guía te ayudará a descubrirlo...

Buscando un objetivo...

Muchas personas se mienten o engañan a sí mismas, diciendo que todo les va bien en la vida y que no cambiarían nada. Es totalmente aceptable, aunque estoy segura que si tú te has descargado esta Guía eres de los míos:

**Inconformista, Revolucionari@
y Loc@ de la Vida.**

Si deseas algo mejor es porque quieres **CRECER, AVANZAR, CAMBIAR**. Para conseguir esto hay que **TRANSFORMARSE** y una de las maneras más bellas es entrar en el camino del **CRECIMIENTO PERSONAL**.

Esto puede convertirse en **Tu Objetivo** más grande, y sabiendo esto, te animo a dividir este camino en **METAS**, que son los pasos que irás dando hasta conseguir tu propósito. Todo este deseo lo puedes plasmar en:

UN PLAN DE CRECIMIENTO PERSONAL.

“*El deseo sólo
adquiere sentido
cuando soy capaz
de transformarlo
en acción*”

Jorge Bucay



¿Para qué sirve tener un Plan?

Algunas personas se limitan a responder a los hechos y demandas del día a día, tanto en su vida personal como laboral, sin embargo, la eficacia y la satisfacción pasan por formular unos objetivos o metas personales, un propósito en la vida que nos motive y que nos lleve a ese estado de felicidad que tanto deseamos.

¿Cuántas veces has intentado avanzar hacia tu objetivo y no lo has conseguido?

Una de las causas más frecuentes del fracaso o infelicidad del ser humano es la falta de aspiraciones en la vida, metas, objetivos o sueños.

El cumplimiento de estos propósitos te dará como resultado:

- ✓ **Satisfacción** en la responsabilidad de las acciones.
- ✓ **Descubrir** tus talentos, capacidades y habilidades y aplicarlas en cada momento de tu vida.
- ✓ **Desarrollar** el sentido de la palabra Éxito cada vez que se cumplen metas.
- ✓ Tener la **evidencia** en cada meta conseguida que eres capaz de todo lo que te propongas.



- ✓ **Aprender** a vivir con motivación, lo que te llevará a tu estado de Felicidad.
- ✓ **Crear** tu propia vida y tener control sobre ella, lo que te dará tranquilidad y equilibrio emocional.

¿Qué te parece? ¿Me sigues? Pues sigamos...

Si deseas enfrentarte a nuevos desafíos, mejorar tu desempeño laboral o personal, cambiar hábitos poco saludables, o simplemente sacar la mejor versión de ti, te presento mi **Plan de 8 Pasos**, es excelente para tener el éxito garantizado.

Este es el que yo misma diseñé para comenzar a trabajar en mi transformación y ahora mismo te lo quiero regalar.

Una de las presuposiciones de la PNL (Programación Neurolingüística) dice:

**“Si es posible para
alguien, es posible
para mí”**

Es una frase muy importante para mí, y por eso la coloqué de cabecera en mi libro: **“Tengo algo que decir”**.



Estos pasos son:

#1. Decide lo que quieres cambiar.

#2. Escribe el objetivo a conseguir.

#3. Asegúrate que las metas sean alcanzables.

#4. Describe exactamente lo que necesitas.

#5. Busca una motivación.

#6. Realiza un Plan de Acción.

#7. Visualiza.

#8. Adquiere un compromiso.

Tienes muchas áreas en tu vida, tal vez no todas necesiten ahora mismo una atención urgente.

#1. DECIDE LO QUE QUIERES CAMBIAR.

Aunque, por mi propia experiencia, a medida que vas arreglando cada área, las demás se van acomodando como por arte de magia, pero no es magia, a eso le llamo **CONSTANCIA**.

Puedes en esta lista, identificar algunas de esas áreas en conflicto, darles una puntuación del 1 al 10 y luego escribirlas en la lista de al lado por orden de importancia para comenzar a trabajar en ellas en ese orden:



ÁREAS EN CONFLICTO	PUNTUACIÓN	ÀREAS POR IMPORTANCIA
1. Situación económica	1 al 10=	1.
2. Relaciones Personales	1 al 10=	2.
3. Pareja	1 al 10=	3.
4. Trabajo	1 al 10=	4.
5. Salud	1 al 10=	5.
6. Amistad	1 al 10=	6.
7. Crecimiento Personal	1 al 10=	7.
8. Diversión	1 al 10=	8.

Si deseas agregar a la lista un área que consideres que quieres trabajarla y no está puedes colocarla tú.

¡Anímate a mirar en tu interior!

Según la puntuación:

1. ¿A qué áreas le darías más importancia?

2. ¿En qué área te sientes más incómod@ y que comenzarías ya a cambiar?

3. Define las emociones que sientes al ver esta lista terminada.



Este ejercicio te hará ver con más claridad tu posición de partida, reconocer en qué tienes que enfocarte y comenzar a realizar ya tu **Plan de Acción**.

¿Preparad@? Seguimos...

Una vez detectada el área a trabajar, define el Objetivo:

¿Qué quiero conseguir exactamente?

#2. ESCRIBE EL OBJETIVO A CONSEGUIR.

Por ejemplo:

Si tienes un problema de salud y quieres bajar de peso, evita decir la frase de siempre:

“No quiero estar gord@”

Recuerda que el cerebro no entiende la palabra NO, por lo que tu mente no se preparará a la acción. El Objetivo tiene que ser enunciado en positivo:

“Quiero estar saludable”

¿Cómo te suena? Hablar en positivo hace que tu objetivo sea más motivador y tu cerebro comprenda la orden.

Muy bien, eso es.



**Ahora escribe tu objetivo, claro,
preciso y en positivo.**

#3. ASEGÚRATE QUE LAS METAS SEAN ALCANZABLES.

Si tienes claro lo que quieres conseguir, es momento de definir las metas, o pequeños escalones que te llevarán a tu momento deseado. En muchas ocasiones nuestros objetivos son tan grandes y tan pesados que podemos perder la motivación a mitad de camino u olvidarnos de lo que queríamos conseguir.

También, es conveniente que te asegures que tu objetivo solo depende de ti, de lo que puedas hacer, no de lo que esperas que los demás hagan.

**¡Mantén el control sobre él
en todo momento!**



Esa actitud te dará la fortaleza para mantenerte en el camino.

Es importante que tengas en cuenta que mantener el control no significa que seas rígido; practica la flexibilidad contigo, permítete caer cuando estés cansado, permite a tus emociones salir y expresarlas, pero siempre manteniendo el foco en lo que quieres.

#4. DESCRIBE EXACTAMENTE LO QUE NECESITAS.

Para construir y materializar tu propósito te conviene saber exactamente lo que necesitas para conseguirlo.

A eso se le llaman **Recursos**, que son tus habilidades, tus capacidades o talentos, los que reconoces en ti y los que quisieras tener porque sabes que te harán falta.

Respira. Todos los seres humanos tenemos los recursos necesarios para actuar en cualquier momento de nuestras vidas **¡Sácalos afuera! ¡Carga tu mochila y ponte a trabajar en ello!**

Por ejemplo:

Si te propones cambiar de trabajo, necesitarás recursos tales como:

Motivación, Coraje, Decisión, que te ayudarán a dar el paso del cambio, Formación Profesional para incrementar tu currículum, etc.



Escribe aquí tus recursos

#5. BUSCA UNA MOTIVACIÓN.

La motivación es el impulso que mueve a la personas a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con «voluntad» e «interés».

La motivación es la energía que necesitamos para lograr el objetivo, sin ella somos incapaces de movernos hacia él.

¿Para qué lo quiero?, la respuesta nos indicará si el objetivo merece la pena.

Sin motivación la apatía se instala, las ganas de hacer algo desaparecen, todo te da igual; permites que otras personas elijan por ti, entregando las riendas de tu vida y así pasan los días uno tras otro como si todo fueran iguales.



¡Así que ya sabes! ¡Busca un motivo que te saque de tu zona de confort!



Escribe aquí tu motivo

#6. REALIZA UN PLAN DE ACCIÓN.

Todo deseo para que pueda ser cumplido debe estar por escrito, es como una estrategia, puntos que te marcas para que te guíen hacia la meta.

No existe un mismo plan para todos, cada uno es personalizado, y realizarlo depende de ti. Sólo tú te conoces y sabes lo que necesitas. Incluso, sabiendo esto, puedes ir cambiando y flexibilizando en dónde te haga falta.

Aquí tienes la Estructura básica de un **Plan de Acción**:



1. Los objetivos.
2. Las acciones a realizar.
3. Las limitaciones.
4. Los recursos disponibles.
5. El tiempo que se necesita para llevar a cabo dicho plan de acción y lograr los objetivos.
6. El seguimiento y la evaluación de los pasos que se dan hacia la meta.

Ahora ya sabes cómo realizarlo, utiliza la creatividad, puedes dibujarlo, escribir con rotuladores de muchos colores, etc.

Recuerda: un **Plan de Acción** bien detallado te hará más fácil el camino.

#7. VISUALIZA.

Todas las personas tenemos la capacidad de visualizar, de imaginar con lujo de detalle lo que queremos. Ponle una imagen a tu sueño o recorta fotos de revistas, periódicos y hazte un panel de Visualización, cada vez que lo mires estarás reafirmando tu sueño.

Siéntelo, vívelo: Éste es un punto clave, no sirve con solo desearlo o decir esa frase trillada: “Algún día pasará...”

¡Venga! Siéntelo, vívelo como si estuvieses en ese momento, observa cómo te sientes, lo que dirás cuando lo hayas conseguido, cómo se sentirán las personas de tu entorno; emocionate con esa imagen, convierte esa diapositiva en



una realidad dentro de tu mente.

Ten en cuenta cada detalle de lo que quieres vivir y siéntelo como si ya te estuviese pasando.

#8. ADQUIERE UN COMPROMISO.

Haz un compromiso por escrito contigo mismo, muchos estudios revelan que al tener uno es más probable que lo respetes y ejecutes.

El compromiso es la clave para cumplir tus objetivos o metas

Existen dos modos de ir por la vida: sabiendo lo que quieres y decidiendo de acuerdo a ello o dejando que sean otros los que decidan por ti.

“*Una persona con un compromiso vale cien veces lo que vale una que solo tiene un interés.*”

Mary Crowley

Si quieres conseguir algo en tu vida ve a por ello, no permitas que nadie te diga que no puedes, no permitas que te roben tus sueños, no permitas que las personas tóxicas te chupen tu energía, no permitas que tus pensamientos negativos dominen la situación, y sobre todo no permitas que tus miedos

maten tus deseos.

La vida puede cambiar en el exacto momento en que decides hacerlo. Tú eres la única persona capaz de hacerlo.

Recuérdalo.



Acabas de encontrar una herramienta potente que no se enseña en el colegio; utilízala en tu beneficio propio y en el de tu entorno, porque cuando ellos te vean **FELIZ** también se sentirán felices.

Si me permites te quiero hacer una sugerencia...

Cuando quise poner mi vida en orden busqué muchas maneras de hacerlo, algunas resultaron, otras no.

Al principio pensé que todo era un cuento chino, que la información que me llegaba no era lo que necesitaba, claro estaba: lo que no funcionaba era mi manera de enfocarlo.

Así es como descubrí que:

1. Por mucho deseo, objetivo, meta o sueño que tengas si no tienes **ACTITUD** es muy difícil que lo consigas. Una actitud positiva, alimentada de mucha voluntad, de coraje y sobre todo de mucha fe en ti.
2. Los sueños, sueños son, sobre todo si los tratas de esa manera. Quedarán en el cajón de "Sueños a realizar" si sólo se quedan en una declaración de intenciones. Por eso **TRABAJA CADA DÍA** para que tu sueño sea **REAL**.
3. **PASIÓN, PERSEVERANCIA Y PACIENCIA**, tres virtudes que llevo de bandera. Utilízalas para hacer realidad aquello que tanto desees.



- ✓ **Encuentra tu Pasión**, aquello que te haga saltar de la cama, que no sientas como un trabajo o algo por lo que tienes “que luchar”, todo es más fácil cuando te diriges hacia aquello que deseas con toda tu alma.
- ✓ **Sé Perseverante**, no te rindas a la primera caída, ni a la segunda, en definitiva: **“Caerse está permitido, levantarse es obligatorio”**, una frase muy potente que me repetía en cada caída. La perseverancia es la madre de la actitud, es constancia, persistencia y firmeza.
- ✓ **Sé Paciente**. A veces renunciamos a nuestros objetivos porque queremos resultados ¡Ya! Todo tiene su tiempo y su trabajo, no te digo que sea fácil, te digo que **Vale la pena**. Por eso, ten paciencia. Si algo he aprendido a fuego es a esperar el momento oportuno, sin dejar de hacer.

Nadie dice que conseguir algo sea fácil, pero sí que vale la pena. Por eso, si realmente piensas que eso que quieres es muy importante para ti ponte a trabajar y **HAZLO YA**. Deja las excusas, las justificaciones y las culpas, responsabilízate de tu propia vida, sal ahí afuera y haz que suceda.

Te aseguro que si tú no te mueves nada llegará a ti.



RECUERDA:

Tienes absolutamente todos los recursos dentro de ti para llegar a donde sea. No hace falta ver toda la escalera, sube el primer peldaño y cada día un poco más y estoy convencida que tu **PLAN DE CRECIMIENTO PERSONAL será todo un éxito.**

Espero que esta guía te acompañe cada vez que necesites emprender algo. Puedes también encontrar más recursos en mi Blog



www.alejandranavarro.com/blog/

¿Nos vemos en el camino?

Un abrazo cordial

Alejandra

Hola me llamo **Alejandra Navarro,** Coach Formadora y Facilitadora de Desarrollo Personal

Mi misión es

Ayudar a Personas y Organizaciones Conscientes que quieran construir nuevos proyectos personales o laborales a provocar cambios positivos en sus vidas para que sean más felices y productivos.

Directora y Creadora de la Escuela y Método Respyra® donde el Autoconocimiento, la Comunicación, la Gestión de Emociones y la Atención Plena son la base de las Formaciones y Programas Integrales de Vida.

He realizado Talleres, Cursos y Formación de Entrenamiento Emocional en la Comunidad Valenciana (Ayuntamientos, Empresas, Centro de Turismo, Centros privados, AMPAS) y en Argentina, divulgando el Método Respyra® como metodología de cambio personal y logros de objetivos, integrando nuevos aprendizajes para el desarrollo de las personas y organizaciones.

He trabajado con más de 120 clientes en Programas de Entrenamiento Personal, ayudándoles a redirigir sus vidas. Mis Cursos y Talleres han llegado a más de 2.000 personas aportando mi granito de arena a esta sociedad.

Sigo aprendiendo y escribiendo para dar lo mejor de mí.



Mis Servicios a tu disposición...

TALLERES , CURSOS Y FORMACIÓN

Diseñados a medida para que te lleves una experiencia única y las herramientas para obtener grandes resultados.

Empresas / Ayuntamientos / Centros Educativos
Centros de Formación / Grupos especiales



Programa de Desarrollo
Personal

Escuela
de
TransFormación

Formación
para
Empresas

Clases de Coaching & Yoga
en escuelas y empresas
Cuerpo, Mente y Alma en equilibrio

Sesiones Personales
de Coaching
Consciencia, Responsabilidad, Acción
y Compromiso

Esta guía está creada con el único objetivo de aportar valor.
Si ha llegado hasta ti y te ha sido útil, entonces su misión se ha cumplido.

Si conoces a otra persona que pienses que la necesita, compártele con ella.

Crea buen Karma en tu Vida y Respyra...

Todos los derechos reservados



www.alejandranavarro.com

SÍGUEME EN REDES



Facebook @alenavarro.coach



Twitter @alenavarrocoach

**Pasa del miedo al conocimiento y adquiere todo lo que necesitas para
TransFormar tu vida.**

¿Nos vemos en el camino?

Respyra®