



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...



***Crea un año
Exitoso***

Canal de Psicología
<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=4>

Crea un año exitoso

¡Vive los mejores 365 días!

Por:

Erika Morín

Coach Personal

AVISO: El contenido de este documento así como diseño e imágenes es propiedad de Erika Morín, está prohibida su distribución parcial total, sin el pleno consentimiento por escrito de su propietaria.

Índice

Aviso importante _____ **pág. 3**

INTRODUCCIÓN _____ **pág. 4**

¿Cómo se concibió este curso? _____ **pág. 5**

Contenido del curso _____ **pág. 6**

Ocho pasos para crear un año exitoso _____ **pág. 7**

¡Aviso importante!

Algunas cosas que necesitas saber...

- Este curso se centra en el aspecto personal de cada individuo y lo que desea lograr en para el siguiente año.
- Se han hecho todos los esfuerzos para representar todo el potencial de este curso.
- El éxito de cada individuo depende de su dedicación, deseo, motivación, constancia y disciplina.
- De ninguna manera este curso sustituye una terapia psicológica.
- Este curso no es un *“producto milagro”* existe trabajo arduo de por medio y cada cliente tendrá resultados diferentes de acuerdo a su propia visión de éxito.

INTRODUCCIÓN

Crea un año exitoso y vive los mejores 365 días.

A todos nos ha pasado que al iniciar un nuevo año nos llenamos de alegría, optimismo y esperanza; sentimos que este será nuestro mejor año. Hacemos nuestra lista de propósitos; pero al paso de los días, semanas y meses nos damos cuenta que aquellos propósitos no se cumplieron como queríamos. ¿Por qué nos pasa esto? ¿Qué impide que logremos éxito? ¿No estamos realmente comprometidos con nuestros sueños?

Si quieres tener un año exitoso y vivir los mejores 365 días necesitas invertir en ti y no sólo hablo de dinero, sino también en tiempo y disponibilidad para realizar tus tareas. Tienes que convertirte en el tipo de persona que realiza las cosas con facilidad. Esto implica un cambio de creencias, hábitos, y desarrollar habilidades. Es necesario entender que la constancia y disciplina son tus mejores aliadas; también que para crear un año exitoso no se logra comiendo doce uvas, debe hacerse de manera consciente por medio de un plan de acción.

En tus manos está crear un año exitoso y vivir los mejores 365 días de tu vida para el próximo año repetir la fórmula y los éxitos. Vivir sin un plan, sin un deseo por escrito y trabajar diariamente para lograr lo que deseas, es vivir en piloto automático, es vivir como una hoja al viento. No te sorprendas si sólo obtienes resultados positivos de vez en cuando. Tener un año exitoso no depende de la economía, la sociedad o de la alineación de los planetas. Depende solamente de ti, pero a veces necesitamos quien nos guíe y para eso estoy yo. Estoy para guiarte a que logres un año exitoso.

—Erika Morín

¿Cómo se concibió este curso?

Hubo un tiempo en que cada fin de año hacía mis rituales de todo tipo, cartas, velas, deseos...etcétera, para tener un año exitoso. Pasaban los días y los meses, nada sucedía, nada se movía. En algunas cosas ponía todo mi esfuerzo; pero en otras simplemente se quedaban en sueños frustrados. Al llegar nuevamente la noche vieja lloraba amargamente porque al hacer un balance del año siempre salía en números rojos. Entraba en mí un sentimiento de tristeza y enojo, *¿Cómo puedo ser tan inocente y creer que todo se puede cumplir? ¿Cuándo tendré una vida exitosa?* Estas eran las preguntas que me hacía una y otra vez mientras lloraba.

En el 2005 hice un alto, me propuse encontrar la fórmula mágica, el ritual o la receta infalible para lograr lo que deseaba; encontré muchas cosas, algunas sonaban a magia pero tampoco funcionaron, fue entonces cuando me di por vencida, —Ya no quiero nada, no merezco nada— ¡Al diablo con todo! ¡Renuncio! Esto fue lo que dije con mucho enojo y dolor en mi corazón, pero dentro de mí sabía que se podía hacer algo. Comencé de nuevo mi búsqueda y encontré mucha información, esta era más real y objetiva que la anterior. Llevé a la práctica todo lo que fui recopilando y en el 2007 había cumplido mis propósitos, no al cien por ciento; pero era un gran avance.

En ese mismo año perfeccioné lo que ahora te presento y desde el 2008 aplico a mi vida este sistema que ¡No falla! Desde entonces cada año, logro todos mis propósitos y en noche vieja tengo un sentimiento de agradecimiento, satisfacción, esperanza, alegría y felicidad. He creado los mejores años de mi vida a pesar de las circunstancias que estuvieron fuera de mi control. A partir del 2010 comencé a proporcionar mi sistema a otros y de igual manera les ha funcionado. ¡Sólo faltas tú!

Contenido del curso

Descripción

Este curso es un sistema de pasos que llevan al participante a descubrir cómo está su vida actualmente, lo que puede hacer de ahora en adelante para lograr sus metas y vivir los mejores 365 días de manera plena y exitosa; además de aplicar este sistema a los años siguientes en su vida.

Contenido

- Ocho pasos para crear un año exitoso

Propósito

¡Lograr un año exitoso! por medio de la reflexión personal profunda para poder tomar resoluciones pertinentes que le permitan crear un año exitoso a través de una planeación consciente de propósito, metas y objetivos.

Objetivos

- Hacer una reflexión personal profunda para tomar las resoluciones pertinentes
- Planificar metas y objetivos de manera consciente
- Crear un año exitoso y aplicar el sistema a los años siguientes.

Dirigido a:

- Personas de 18 a 55 años que buscan una forma rápida y eficaz para crear un año mejor que el anterior en todos los sentidos.

Beneficios:

- Dejar de fantasear y comenzar a hacer realidad lo que sueñas.
- Aprender a diseñar un plan de acción claro y preciso para vivir los mejores 365 días.
- Elaborar una lista de metas que sean: específicas, medibles, alcanzables y atractivas, emocionantes, comprensibles, firmes y naturales.
- Aplicar el sistema a los años que siguen con el mismo éxito.
- Tener y gozar de un año pleno, feliz y exitoso.
- Que al terminar el año puedas decir: ¡Lo hice!

Ocho pasos para crear un año exitoso



¿Crees que no se puede cambiar en un año? Es normal no has tomado este curso. Este sistema no se me ocurrió por qué sí, hubo un profundo trabajo de investigación, pero sobre todo lo lleve a cabo en mi vida y en la vida de otros. Te presento los pasos que seguiremos en este maravilloso curso y una breve explicación de ellos.

1. Crea un propósito consciente
2. Detecta tus fantasías
3. Crea la mejor visión y versión de ti mismo
4. Haz limpieza profunda
5. Evita conductas saboteadoras
6. Sé leal a ti mismo
7. Ámate
8. Planifica los mejores 365 días

Paso uno

Crea un propósito consciente



*“Tu propósito ha de irradiar de ti,
ha de emanar de cada célula de tu cuerpo
a fin de atraer a las personas y circunstancias
que puedan apoyarte para que se materialicen tus sueños”*

—Diane Collins

¿Vives la vida que quieres? ¿Estás tomando las mejores decisiones? ¿Te aburres o te resignas? ¿Cometes los mismos errores y sigues permitiendo que tu propósito inconsciente rija tu vida? ¡Tengo noticias! El próximo año será una versión del anterior.

No imagines como sería despertar cada mañana motivado, lleno de entusiasmo y de una pasión que no has sentido en años ¡Hazlo realidad! Inicia este viaje transformador con un sencillo paso.

¿Cuál podría ser ese propósito?

Busca en tu interior, todos deseamos algo; pero ese “algo” créeme no es material, tiene que ver con un estilo de vida, con una emoción. Escribe cual es ese propósito de vida que deseas. Tal vez te lleve algunos días descubrirlo, escucha tu corazón, siempre sabe lo que en realidad deseas.

Paso dos

Detecta tus fantasías



“Las fantasías son de todo tipo y muchas veces vienen disfrazadas de metas. Son como sirenas hermosas que hacen perder el rumbo al mejor marinero”

—Erika Morín

Vivir en el mundo de la fantasía es algo parecido a: *“hacerse como el tío Lolo”*, suena fuerte ¿no? De ninguna manera pretendo insultar o faltar al respeto; pero viéndolo friamente eso es lo que pasa. Si esperas a que llegue *“el día”* para ser feliz, sentir gozo, divertirse y tener éxito, puedes esperar sentado rascándote la barriga.

Las fantasías nos crean resentimiento, resignación y una insatisfacción permanente. Todo lo dejamos al destino o a la suerte, nos quejamos y culpamos a la vida, al destino o la mala suerte. ¿Te das cuenta? Esto es un círculo vicioso que sólo la acción consciente y tomar la responsabilidad de nuestra vida hará que se rompa. De otro modo estaremos como el perro que se quiere alcanzar la cola.

Tus fantasías pueden parecerse a esto:

- “Cuando por fin consiga...”*
- “Cuando mi familia...”*
- “El próximo año...”*
- “Si tan sólo tuviera...”*
- “El día que tenga...”*

¿Sabes cuáles son tus fantasías y cómo te han hecho perder el rumbo? Anota las fantasías que están deteniendo tu vida y por cada fantasía una acción que impida que caigas nuevamente.

Paso 3

Crea la mejor visión y versión de ti mismo



*“La visión es la imagen y punto de vista que tienes de ti mismo.
La versión es la traducción y acción de lo eres.
Una versión y visión mejorada de ~~quién~~ has sido, esa es la meta”*

—Erika Morín

Si quieres un año exitoso tendrás que crear una visión que exigirá lo mejor de ti. Necesitarás comprometerte en serio con esa visión para lograr lo que siempre has soñado. También debes ser capaz de desarrollar nuevos aspectos de ti mismo.

¿En qué persona necesito convertirme? Piensa en el tipo de persona que logra todas sus metas. ¿Qué características tiene? ¿Cuáles son sus hábitos? una vez que lo tengas, adóptalas de forma diaria.

Paso cuatro

Haz limpieza profunda



“No podemos crear una vida nueva y exitosa sobre un pasado lleno de proyectos incompletos, relaciones tóxicas, acuerdos rotos, promesas sin cumplir y problemas sin resolver”

Antes de crear un año exitoso, es necesario limpiar la casa mental para dar la bienvenida a lo nuevo y fascinante. Si aun no vives la vida que quieres, reproduces tus patrones del pasado, pospones las acciones y decisiones necesitas hacer limpieza profunda.

¿Hace cuanto que no haces limpieza? ¿Qué hábitos, costumbres, acciones, decisiones, creencias, pensamientos o sentimientos, necesitas limpiar a consciencia? para que puedas lograr un año exitoso. Reflexiona y escribe que tendrías que hacer para limpiarlo.

Paso cinco

Evita conductas saboteadoras



¿Quiero estar a favor de mis excusas o de mi propósito de lograr los mejores 365 días?

Para tener un año exitoso, tendremos que evitar a toda costa patrones y conductas habituales que no ofrecen ninguna recompensa. Estas conductas son deliciosamente estúpidas, pues creemos que nos traerán una gratificación y así es, pero sólo por un momento, es decir, a corto plazo; porque nos hacen sentir bien. No hay nada más falso que esto.

Puedes identificar una de estas conductas porque te has prometido muchas veces no volver a pasar por esa misma experiencia y vuelves a caer sin remedio. No importa lo grande o lo pequeña que sea una conducta saboteadora: si te aleja de sentirte bien en la vida, ha llegado el momento de abandonar esa actitud, a menos que te guste la mala vida.

¿Sabes cuáles son tus conductas saboteadoras que te impiden que vivas una vida de calidad? Sí lo sabes y no has hecho nada o lo que haces no tiene resultados positivos este curso es para ti. Escribe cuáles son esas conductas y lo que harías para evitarlas o cambiarlas.

Paso seis

Sé leal a ti mismo



“Ser leal a uno mismo es la base para una vida de éxito.”

A veces, no actuamos de acuerdo con nuestra lealtad personal; el precio de esta conducta es muy alto. Nos aleja del éxito, caemos en un pozo de angustia y estrés. No vivir de acuerdo con quienes somos consume nuestra energía y nos aleja nuestras metas. Si faltamos a nuestra lealtad a nuestros valores, moral e integridad, el éxito y la felicidad huirán de nosotros. La lealtad a ti mismo es el mayor aliado que tienes si le das una oportunidad, sin ella no podremos alcanzar una vida exitosa.

¿Conoces cuáles son tus valores y vives de acuerdo a ellos? Escribe tus diez valores más importantes y colócalos de acuerdo a la prioridad que tienen en tu vida. También escribe de qué forma los has traicionado o has negociado con ellos, y que acciones de hoy en adelante estarían de acuerdo a tus valores.

Paso siete

Ámate



*“Nuestro mundo exterior
es un reflejo de nuestro mundo interior”.*

Cuando sentimos amor por nosotros mismos, irradiamos una energía que atrae todo lo que deseamos. Nuestras relaciones con los demás son sanas, somos amables, generosos y respetuosos con nosotros mismos, tenemos la confianza para conseguir lo que queremos. Sentir amor por nosotros nos permite vivir satisfechos, triunfar y sentirnos plenos. El amor por uno mismo es esencial para liberar todo nuestro potencial y nos da confianza para seguir nuestras metas. Mientras sientas vergüenza, te critiques y dudes de ti mismo, el éxito y la satisfacción se alejarán de ti. Recuerda que tienes el poder para sentirte mejor, sólo necesitas reconocerlo.

Escribe por lo menos 10 sugerencias para mantener tu amor propio y cinco formas de fomentar el amor por ti. Realiza una acción diaria de ambas listas.

Paso ocho

Planifica los mejores 365 días



"Los planes bien concebidos son la clave para la paz mental"

Si quieres crecimiento y equilibrio en tu vida, planifica cuidadosamente tus acciones. Aunque tus planes puedan cambiar, tener una estrategia te permite modificar tu trayecto y adaptarte a las circunstancias sin que ello te provoque ansiedad. Cuando sabes a dónde vas y cómo has de proceder, disfrutas del don de la certeza. Tener certeza en la vida nos proporciona paz y nos ayuda a tomar decisiones claras y correctas.

Ahora ya tienes lo siguiente:

- 1.- Propósito consciente. Escríbelo y colócalo en alguna parte donde lo puedas ver. Léelo por las mañanas y antes de dormir, esto te ayudará a que tomes decisiones que apoyen este propósito.
- 2.- Fantasías. Ahora ya sabes cuales son no permitas que te roben tiempo y energía. Enfócate en acciones que te acerquen a tus metas.
- 3.- Visión y versión mejorada de ti mismo: reúne todas las características que tiene una persona exitosa y conviértete poco a poco en ella.
- 4.- Limpieza profunda. Nada como dejar espacio para las nuevas creencias, sentimientos y pensamientos que te ayudarán a lograr lo que deseas.
- 5.- Sé leal a ti mismo. Recuerda que traicionar tus valores o negociar con ellos te aleja del éxito. Que todas tus acciones y decisiones estén determinadas por tus valores.
- 6.- Ámate. Este es el paso más importante sin él, nada tendría sentido. Tener metas y elaborar un plan requiere de amor, es la fuerza que lo mueve todo.
- 7.- Planifica los mejores 365 días: ¿Cómo? bueno con los seis puntos anteriores estoy segura que vienen una serie de acciones que requerirán de tiempo para llevarlas a cabo. Estas acciones se convierten en metas y objetivos que realizarás a lo largo de un año, algunas te tomarán más tiempo. Para ello realiza lo siguiente:

- 1.- Recuerda que los objetivos son los pasos (acciones diarias) que darás para alcanzar la meta.
- 2.- Realiza una lista de todas tus metas y objetivos, y revisa que cada una sea: específica, medible, alcanzable y atractiva, emocionante, natural y comprensible. Prioriza esta lista.
- 3.- En tu agenda o planificador mensual, coloca las metas para que tengan: fecha de inicio, fecha de término, así darás continuidad a tu plan.
- 4.- Realiza una lista de cosas que te gustaría tener (cosas sencillas un pantalón, un libro, ir al cine) a manera de recompensa por cada objetivo o meta cumplida, esto te mantendrá motivado a cumplir tu siguiente meta.
- 5.- Elabora un horario con tus actividades diarias. Esto te ayudará a ver en que te estás enfocando y, a ver los tiempos muertos.
- 6.- Comprométete con tu plan, elabora un documento que puedas firmar: Yo (nombre completo) voy a (coloca todo lo que estás dispuesto a hacer) para ayudar a transformar mis objetivos y metas en una realidad. Firma y la fecha.
- 7.- Recuerda que tu plan para crear un año exitoso requiere de lo mejor de ti, nada sucederá sin: disciplina, constancia, amor, perseverancia, continuidad, pero sobre todo de acción y compromiso.

Deseo que este año sea el mejor de tu vida, que sea exitoso, pleno y feliz.

Erika Morín

Coach personal

erika@coacherikamorin.com
www.coacherikamorin.com

Coaching para una vida exitosa.

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

Entrenamiento mental

Pasos fáciles y efectivos para eliminar la timidez y la fobia social

Cómo entrar al silencio y salir reconstruidas

Cómo Superar la Torpeza y evitar errores a repetición

La Ley de la Atracción

Cómo lograr tus Objetivos

Curso de Desarrollo del Talento

Curso de autoayuda

Basta de miedo a volar!

Dejar de ser víctima

Crea Abundancia en Tu Vida

Ayuda a tus hijos a aprender

Curso de Lectura del rostro y gestual

Taller de Risoterapia

Desarrollo de la Inteligencia

Ecología Global

Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños

Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta

Curso Psicología transpersonal

Curso de para Dejar de fumar

Curso de Visualización Creativa

Curso de Expresión de emociones

¡Cambie su actitud!: Curso de expresión corporal y eutonía

Curso de Superación Personal

Canal de Psicología

<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=4>