

# THE SILVA METHOD MÉTODO SILVA DE VIDA

## PEQUEÑA GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE METAS



*El  
comienzo de un año nos  
llena de ansiedad y a veces  
estrés.*

*Te invito a convertir ese  
estrés en emoción y  
excitación por todo lo que  
está por venir.*

*Mejor y Mejor!*

*- Laura Silva*

## >> ¿Porqué es tan importante Fijar Metas? <<

### LA IMPORTANCIA DE SABER TU RUMBO

Sin una meta, no tienes enfoque. Sin foco, puedes pasearte durante horas, días, meses y años en tu vida sin ningún propósito.

Con ningún propósito, ni metas ni foco, es muy difícil que puedas vivir tu vida en plenitud.

Tener una meta te **inspira**, te pone en movimiento, te excita, te hace sentir "**vivo**".

Y además, tener una meta, te permite centrar tus energías en buscar la manera de lograrlas.

Cuando alguien toma una decisión y se centra en cómo lograrla (y especialmente en un período específico de tiempo), la mente subconsciente empieza a trabajar y a jugar con las ideas y desarrolla diferentes estrategias para poder lograrla...

*¿Cómo voy a vivir Hoy para Crear el Mañana  
que Quiero? ~ Anthony Robbins*

Visita <http://bit.ly/1jxh7Rg> para más información

# *La importancia de las Metas*

Cuando te fijas una meta, tanto tu mente consciente como tu subconsciente empiezan a trabajar en ella y comienzan a desarrollar un plan de acción.

Te verás al comienzo, preguntándote a ti mismo acerca de lo que hay que hacer para que puedas alcanzar tu meta.

Y tal vez te encuentres llegando a ideas y soluciones sorprendentes para los problemas u obstáculos que se te han presentado.

## *\* Consejos*

*Nuestro subconsciente es una herramienta extremadamente poderosa. Cuanto más a menudo recuerdes tus metas, más tu mente trabajará en formas para lograrlas. Meditar regularmente te ayudará a conectarte con tu "subconsciente".*

¿Porqué empezar hoy? Cada año nos inspira y nos llena de ilusiones, de esperanzas y es el momento ideal para empezar a crear una nueva realidad en nuestra vida.

***Pero para hacer realidad nuestros sueños, es necesario planificar y establecer metas concretas.***

Te propongo que empieces hoy.

Toma esta actividad como un proyecto serio (pero divertido!). Ponle un poco de esfuerzo en la asignación de tus metas, vas a ver que te verás recompensado. :)

Visita <http://bit.ly/1jxh7Rg> para más información

# ¿Por dónde empezar?

## VISUALIZA

Vamos a comenzar con un pequeño ejercicio de visualización. Siéntate cómodo, cierra los ojos y toma 3 respiraciones profundas.

Ahora imagina que es Diciembre de este año, que te estás preparando para celebrar año nuevo con tus amigos y familia.

Y justo antes de salir a la cena, mientras te estás cambiando, empiezas a pensar en todo lo que pasó...

¿Qué sientes sobre este año? ¿Cómo te encuentras? ¿Alegre, feliz, orgulloso, pleno?

¿Qué fue lo que más te hizo feliz? ¿De qué estás orgulloso de ti mismo?

Imagina todo lo que pasó durante el año que te llevaron a donde estas ahora.

¿De qué estás agradecido?

Piensa en cada piedra, cada caída porque gracias a ellas pudiste levantarte más fuerte cada vez.

¿Cómo te sientes ahora? ¿Cómo vas a festejar estas fiestas?

Respira profundamente y a la cuenta de 3, 2, 1, abre los ojos.

## TUS AREAS

Con esa imagen de ti mismo, empieza a pensar en cada área de tu vida. Te sugerimos dividir tu vida en diferentes áreas o aspectos que te interesen. Una división clásica sería (te damos algunas preguntas guías para que adaptes según tu realidad):

\* **Area Económica:** ¿Qué quieres lograr durante este año? ¿Cuánto quieres ahorrar? ¿En qué quieres invertir?

\* **Area Laboral:** ¿Qué logros quieres obtener para tu carrera? ¿Cuál sería tu siguiente paso? ¿Qué quieres cambiar o mejorar?

\* **Area Personal:** ¿Quieres conocer a alguien? ¿Quieres formalizar? ¿Quieres tener una mejor relación con tu pareja, tus hijos o tu familia?

\* **Area Salud:** ¿Quieres bajar de peso? ¿Quieres empezar a hacer deporte? ¿Quieres meditar todos los días?

Lo importante es que dividas tu vida en diferentes áreas que sean importantes para ti y que el logro de metas en esas áreas te hagan sentir más feliz, más vivo, más pleno. Puedes tener tantas áreas como creas necesario.

Visita <http://bit.ly/1jxh7Rg> para más información

# 10 tips para Ayudarte a Empezar...

## 1. TOMA DECISIONES

¿Qué es lo que quieres lograr este año? Necesitas decidir lo que quieres, porqué lo quieres, y cómo lo vas a lograr. Todo depende de ti. Nadie más puede, o debe hacerlo por ti.

## 2. MANTENTE ENFOCADO

Tu capacidad para mantener tu enfoque desde el principio hasta el final de la meta determina el momento y las condiciones de tus resultados. Revisa tus metas regularmente para mantenerte en el blanco.

## 3. ESCRIBE TUS METAS

Debes escribir tus metas en algún lugar o te las olvidarás! Y aquí utiliza el método que mas te guste y te convenga. ¿Eres de los que les gusta escribir y llevar un diario? Pues, escríbelas ahí. ¿Eres de los que vive con la computadora, el ipod y el nuevo teléfono? Bueno, utiliza toda esta tecnología para llevar contigo tus metas y tenerlas bien claras.

## 4. PLANIFICA

Para cada objetivo, necesitas un plan. Necesitas un mapa de los qué, quién, por qué, dónde, cuándo y cómo de tu meta. Y después pones en claro los pasos a seguir en una escala de tiempo realista. Esto te ayudará a realizar tus metas mucho más fácilmente.

## 5. SE FLEXIBLE

Recuerda: Puedes planificar y muchas cosas pueden NO salir como lo planificaste. Acéptalo. Es una parte inevitable de la vida, pero piensa en ello como una condición temporal en el camino hacia tu meta final. La parte importante es cómo vas a aprender y crecer a partir de estos desafíos.

## 6. INVOLUCRA A OTROS

Nadie consigue mucho actuando solo. Establece tu propia "Junta de Personal", esas personas cuyo conocimiento, sabiduría y carácter respetas, para ayudarte a alcanzar tus metas. Puedes incluso utilizar este ejercicio como un ejercicio grupal con tus amigos o familia donde cada persona comparta sus metas y su plan de acción. Como un "equipo soporte" que te acompañará durante el año. Lo importante es compartir tus metas con los demás y comprometerse a cumplir cada mes para revisar unos de los otros sus objetivos y ofrecer apoyo.

Visita <http://bit.ly/1Jxh7Rg> para más información

# 10 tips para Ayudarte a Empezar...

## 7. TOMA ACCIÓN CON PROPÓSITO

Las metas no se van a lograr por sí solas. Es necesario trabajar sobre ellas de manera continua y eso significa tomar acción. No guardes la ejecución de tus objetivos hasta el último trimestre del año. Asegúrate de que estás realizando muchos pasos pequeños, hacia tu objetivo durante todo el año. Cada pequeño paso debe hacerte sentir bien y construir tu confianza, porque estás mucho más cerca de tu meta. Importante: el éxito no es un deporte de espectadores - el logro exige acción.

## 8. DISFRUTA EL VIAJE

La consecución de un objetivo es increíble (francamente increíble, en realidad), pero el viaje debe ser disfrutado y respetado también. Asegúrate de tomarte el tiempo durante tu viaje desde el punto A al punto B para reflexionar sobre lo que has aprendido, lo que se puede mejorar, lo que estuvo bien hecho.

## 9. RECOMPÉNSATE

Al llegar a tu objetivo o sub-objetivo tomate algún tiempo para celebrar y darte palmadas en la espalda a ti mismo. Mucha gente se olvida de hacer esto. No lo aprecian ni valoran. Asegúrate de hacer algo divertido y especial como símbolo del logro. Y asegúrate también de celebrar los pequeños hitos en el camino. Esto te ayudará a mantenerte motivado. ¡Te lo mereces!

## 10. REVISAR TUS METAS

La vida útil de todos los planes es limitada. Revisa tus metas y plan de acción con frecuencia y de cerca. Es probable que necesites hacer algunos ajustes aquí y allá, de acuerdo a cómo van cambiando las circunstancias. Eso está bien. El cambio es la única cosa en la vida que es constante.

Lo más importante aquí es tener una "Imagen General" en tu mente y hacer ajustes creativos para ayudarte a llegar a tu meta final.

Visita <http://bit.ly/1jxh7Rg> para más información

# Convierte en Tu Yo “Ideal”

Una vez que ya tienes tu imagen “ideal” y las metas que quieres lograr, vamos a ir paso a paso sobre cómo lograrlas.

En la siguiente hoja te compartiré un **PODEROSO EJERCICIO**.

***Esta técnica es muy simple y te ayuda día a día a convertirte en ese “yo ideal” de forma natural, simple pero consistente. Ya no vas a tener que pensar en cómo lograr tus metas, las lograrás automáticamente.***

## *Areas*

Empieza pensando en qué Areas en tu Vida quieres lograr metas. Pueden ser tantas como te sea necesario, lo importante es empezar a “clasificar” tus metas. Por ejemplo “Area: Económica o Financiera” o “Area: Laboral o Profesional” o “Area: Relaciones Personales o Familia”, etc.

## *Objetivos*

Aquí van tus metas. Recuerda que tienen que ser específicas, claras y medibles. Por ejemplo “Voy a pesar XX kg.” o “Voy a ganar 10000 USD por mes”, etc.

## *¿Por qué?*

Esta parte es crucial. Es importantísimo que tu tengas claro por qué quieres lograr tu meta. Se dueño de tu objetivo y de porqué lo quieres lograr. ¿Por qué es importante para tí? ¿Qué significa lograr eso en tu vida?

**\* Importante: Pon tantos motivos como se te ocurran. Cuanto más motivos encuentres, más motivación tendrás y más fácil te será lograr tus objetivos.**

## *Hábitos y Rituales*

Este es el paso a paso de tu día que te ayudará a convertirte en ese tú “ideal” que logra todas sus metas. Tienen que ser claros, medibles y acercarte a tu meta.

Si estás intentando bajar de peso, un buen habito diario será caminar al trabajo. O comer al menos un plato de verduras al día. O tomar 2 litros de agua. Si estás intentando mejorar tu salud, un buen ritual diario será meditar diariamente al menos 10 minutos diarios. O, descansar al menos 7 horas diarias. Si estás intentando crecer profesionalmente, un hábito será leer un libro por mes para capacitarte, o llamar a 3 de tus clientes para conseguir referidos o armar una promoción mensual en tu negocio. Pon tantos hábitos o rituales como creas necesario. Estos son los que acercarán paso a paso a tus metas y te convertirán en tu “yo ideal”.

Visita <http://bit.ly/1jxh7Rg> para más información

# Empieza Ahora

**Imprimelo  
y llevalo  
contigo!**

Ahora que ya tienes tus metas en claro, aquí te dejamos un pequeño cuadro guía para que las planifiques.

Recuerda, un paso a la vez, pero avanza cada día.

Área de Foco	Objetivo	¿Por qué?	Hábitos, Rituales

Visita <http://bit.ly/1Jxh7Rg> para más información

## Ejemplo

Aquí te damos un ejemplo.

Recuerda que los objetivos tienen que ser bien CLAROS y precisos. Y los hábitos simples, fáciles pero de gran resultado.

Área de Foco	Objetivo	¿Por qué?	Hábitos, Rituales
Área Económica	Ganar 10000 USD por mes	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Quiero tener una casa mas grande.</li> <li>* Quiero poder darle a mi familia una buenas vacaciones.</li> <li>* Quiero ahorrar.</li> <li>* Quiero sentirme seguro.</li> <li>* Quiero poder brindarle una gran educación a mis hijos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Llamar un cliente por día para obtener un referido.</li> <li>* Leer un libro por mes para capacitarme.</li> <li>* Asistir a un evento semanal de networking para conseguir nuevos contactos.</li> </ul>
Área Salud	Repetir Ejercicio	Repetir Ejercicio	Repetir Ejercicio

Visita <http://bit.ly/1Jxh7Rg> para más información



4 PASOS PARA MANTENER EL RUMBO	1 REPITE, REPITE, REPITE	2 EJERCITA	3 SE PERSISTENTE	4 AGRADECE
<p>En Enero todos empezamos con energía y determinación pero para Junio muy pocos son los que todavía recuerdan lo que querían lograr. Para evitar este "abandono" antes de tiempo, aquí tienes algunas ideas que te permitirán mantener tu Motivación y Espíritu bien alto.</p>	<p>La mejor forma de llegar a tus metas es teniéndolas bien en claro. Mantenlas escritas en tu habitación, tu teléfono, tu ordenador y hasta en la puerta de la alacena. Lo importante es tenerlas bien presentes.</p>	<p>Cuando haces ejercicio tu cuerpo libera sustancias químicas llamadas endorfinas que te hacen sentir bien. Sentirse bien es fundamental para poder lograr tus metas. Acompaña una rutina de ejercicios (puede ser tan simple como caminar 20 minutos) con una meditación diaria y verás los resultados.</p>	<p>No te desanimes. Trata cada piedra en el camino como un desafío, como una oportunidad de aprender. Sigue siempre para adelante saldrás fortalecido de la situación.</p>	<p>Presta atención a todo lo que ya has logrado, lo que tienes, lo que vives. Aprecialo. Haz una lista de 30 cosas que aprecias en tu vida. Si lo haces, no sólo te sentirás mucho mejor, sino que seguramente encontrarás otras 30 más!</p>

*El futuro pertenece a aquellos que creen en la belleza de su sueños. - Eleanor Roosevelt*

Visita <http://bit.ly/1jxh7Rg> para más información

# THE SILVA METHOD

## MÉTODO SILVA DE VIDA

<p><i>¡Gracias!</i></p> <p><i>Que el Resto de Tu Vida sea lo Mejor de Ella!</i></p> <p><i>Un abrazo,</i></p> <p><i>- Laura Silva y Equipo</i></p>	COMPARTE	APRENDE
	<p>Si crees que esta información puede serle útil a alguno de tus amigos o familiares, ¡Compártela!</p>	<p>Si todavía no tienes el Método Silva, ingresa aquí <a href="http://bit.ly/1Jxh7Rg">http://bit.ly/1Jxh7Rg</a> para obtener tu copia.</p>

“El mundo esta en manos de aquellos que tienen el coraje de soñar y correr el riesgo de vivir sus sueños.”

Visita <http://bit.ly/1Jxh7Rg> para más información