

La Meta en el Contexto Sistémico



Al comienzo del proceso es imperativo pensar en los motivos, móviles y/o motivaciones que han generado una meta u objetivo.

Este ejercicio te ayudará a hacer precisamente eso. Además, obtendrás información sobre lo que significa haber logrado este objetivo y las consecuencias para ti y tu entorno. También te animará a imaginar los sentimientos que esto te desencadena.

Recuerda que una buena meta debe estar orientada a los resultados, ser apropiada para ti y tu situación, así como formulada de manera positiva (no: “quiero parar ... sino: “quiero lograr ...”)

¿Qué quiero lograr? (descríbelo lo más específicamente posible)

¿Por qué quiero lograr este objetivo?

Qué tan importante es para mí lograr el objetivo en una escala del 1 al 10:

¿Qué personas están involucradas?

(por ejemplo, colegas o superiores en cuestiones profesionales)

¿Qué influencia tienen estas personas en el logro de mis objetivos?

¿Cómo cambia mi relación con estas personas una vez que he haya logrado mi objetivo? ¿Qué será diferente, probablemente?

¿Qué siento / espero / temo cuando este cambio en la relación ocurra realmente?

¿Cómo afecta el logro de mi objetivo a las estructuras imperantes actualmente?
(en la familia, en el trabajo ...)

¿Soy yo quien quiere lograr este objetivo? ¿O estoy siendo impulsado a hacerlo desde afuera?

¿Qué reacción espero de las personas involucradas una vez que haya logrado mi objetivo?

¿Quién puede ayudarme a lograr mi objetivo?

¿Cómo podría ser exactamente este soporte? ¿Ya les he informado a estas personas sobre mi objetivo?

¿Cómo afectará mi vida alcanzar mi meta ahora?
(posiblemente también a otras personas)

¿Qué cambiaría si me despertara mañana por la mañana y ya hubiera logrado mi objetivo?

¿Cómo es concretamente este estado ideal y cómo se siente?

Tarea:

Crea una tarea con una fecha de finalización en 3 semanas y el siguiente contenido:

Leer las respuestas dadas aquí nuevamente y luego responde las siguientes preguntas:

¿Ha cambiado algo en mi situación o en mi objetivo?

¿Qué hizo este cambio?

(Por ejemplo, ¿las cosas salieron de manera diferente a lo esperado?)

¿Aún calza el objetivo con mi situación presente?