



### Psc. Everardo Martínez Macías

A estas alturas del partido, muchos ya nos estamos cuestionando si de verdad los planes, metas, anhelos y deseos que nos hicimos a final del año pasado, son los correctos, si es el tiempo exacto, si no nos apresuramos o si exageramos en pretender lograr esas cosas. Las carreras, las presiones, las nuevas cosas con las que no contamos, más el cansancio y SIEMPRE TANTAS COSAS QUE HACER, están agotando nuestra existencia. Antes de que tire este correo y llame al psicólogo para su pre-depresión, quiero decirle que es un efecto normal de cuanto comenzamos a planear. Claro que nos ganan las emociones y tendemos a querer abarcar todo, no es así. El proceso de planeación de vida es TAN GRANDE y TAN COMPLEJO, que nos puede tomar varios meses hacerlo correctamente. Sin embargo podemos comenzar con algo sencillo y luego ir avanzando cada vez más.

Comencemos con las definiciones básicas: Sueño, es algo que queremos, es un anhelo, algo que esperamos que aparezca pero que por definición asumimos que no podemos hacer nada para lograrlo, es algo dejado al destino, la suerte o el “melate”. Un deseo, en cambio es algo que

tenemos la intención de hacer, lo cual no garantiza que lo hagamos claro.

Una meta, es un lugar donde queremos llegar, significa que está a nuestro alcance y que hay algo que podemos hacer para ello, por ende. Cuando pensamos entonces en un Plan de Vida, el primer paso es pensar en cuál será nuestra meta para diciembre 2019.

Se vuelve más sencillo si pensamos en una meta de acuerdo a un área, por ejemplo las metas típicas tienen que ver con el dinero y la imagen, ahorrar y bajar de peso usualmente.

Si ponemos una meta: 10 kilos durante todo el año, entonces lo siguiente es dividir esa meta en los meses, lo cual nos daría, para ser buenos con nosotros mismos, un kilo por mes, dejándonos 2 meses para colchón bien, para bajar más. Hecha esa división pasamos al segundo punto: dividirlo

Se vuelve más sencillo si pensamos en una meta de acuerdo a un área, por ejemplo las metas típicas tienen que ver con el dinero y la imagen, ahorrar y bajar de peso usualmente

por semanas, 250gms por semana, es cumplible y muy alcanzable. Siguiendo punto, por día, ¿qué debo hacer hoy, para lograr eso?

Finalmente este punto nos llega a una agenda, donde pondremos lo que debemos y queremos hacer hoy para cumplir nuestra meta, la agenda nos recordará, podemos apoyarnos en la computadora o el celular mientras hacemos el hábito.

Le recomiendo que primero comience con un área y una meta, posteriormente, ya que esta esté caminando satisfactoriamente, puede incluir otra, pero el excederse en este punto puede provocar agobio y finalmente no cumplir nada y quedar como muchas personas, con la sensación de que no sirve planear, que, “mejor es como va saliendo”, etc. Etc. Etc. Mentiras.

había demandado y la hizo en un tiempo record, y ¿todos queremos romper records para Dios no? Así que es tu turno para iniciar un nuevo record, ¡ánimate y hazlo!



---

Clínica VenSer, Clouthier #909, Col. Jardines de Guadalupe. Zapopan, Jal. México CP 45030

Tel. (33) 22105579 [www.venser.org](http://www.venser.org) [clinica@venser.org](mailto:clinica@venser.org)



Hay un personaje bíblico que tiene un record mundial en construcción, Nehemías. Es un libro muy interesante desde esta perspectiva porque podemos ver que antes de dar un paso, él calculó, tomo consejo de lo alto y luego procedió conforme a lo planeado. Nehemías echó mano de los recursos que tenía para hacer la misión que Dios le