

Empecemos por entender la diferencia entre “metas finales” y “metas de método.

**Las metas finales** están relacionadas con la experiencia humana. Metas como ser feliz y contribuir al mundo en el que vivimos con los dones que se nos han dado. Representan nuestros deseos últimos, nuestra Estrella del Norte, nuestro ideal.

**Las metas de método**, por otro lado, son las formas que usamos para llegar allí. Son los señaladores en el camino hacia lo que realmente queremos.

El problema es que tendemos a confundir las dos y creemos que nos sentiremos realizados cuando logremos nuestra próxima meta de método.

Como explica Sri Kumar Rao, esta constante búsqueda de la felicidad no nos sirve. El modelo de “Seré feliz cuando...” es defectuoso.

### **Seré feliz cuando...”**

- “... obtenga mi promoción”
- “... llegue al siguiente nivel en ventas”
- “... encuentre el equipo adecuado”
- “... obtenga mi próxima certificación... título...”
- “...mi pareja se comporte de determinada manera...”

¡Es como poner una zanahoria frente a un caballo y llevarlo a un paseo sin fin! Esta no es la manera de alcanzar la realización. Cada vez que logramos una meta de método, ya estamos enfocados en la siguiente.

Entonces, ¿cuál es la mejor manera de establecer metas? Se trata de hacer las preguntas correctas. Usar el pensamiento de Primeros-Principios para descubrir nuestro núcleo.

Y recuerda, las metas son una construcción mental, no hay metas correctas o incorrectas, solo las expectativas que les adjuntamos. Puedes expandirlas o reducir las como quieras. Por importantes que sean, no definen tu esencia. No les permitas que te definan. Permíteles que te empoderen!

### **Cambia el paradigma regular de una meta anual a una meta de 3 o 5 años.**

**Empieza por preguntarte:**

- ¿Qué es lo que realmente quiero?
- ¿Y qué me haría verdaderamente feliz a mí y a las personas que amo?

## **EXPERIENCIAS**

### **1. ¿Qué quiero experimentar en la vida?**

- a. Si tuviera recursos ilimitados, ¿cómo sería mi vida?
- b. ¿Qué estaría haciendo?
- c. ¿Quién está conmigo?
- d. ¿Qué quiero experimentar con amigos y familia?
- e. ¿Cómo son mis relaciones?
- f. ¿Cómo es mi hogar?
- g. ¿A dónde quiero viajar?
- h. ¿En qué actividades o pasatiempos estoy participando?
- i. ¿Qué significa el éxito para mí?
- j. Escribe todo lo que podrías soñar con hacer o tener que te haría sentir feliz y alegre.

## **CRECIMIENTO**

### **2. ¿Cómo quiero crecer y desarrollarme?**

- a. ¿Qué nuevas habilidades quiero aprender?
- b. ¿Qué idiomas quiero dominar?
- c. ¿Qué rasgos de carácter quiero mejorar?
- d. ¿Cómo puedo aprender a cuidarme mejor?
- e. Escribe todo lo que quieras desarrollar en tu vida.

## **CONTRIBUCIÓN**

### **3. ¿Cómo quiero contribuir al mundo?**

- a. ¿Cómo podría contribuir a mi familia, amigos, sociedad, ciudad o incluso al planeta entero? No importa cuán grandes o pequeñas sean tus ideas, escribe todo lo que se te ocurra. No pienses en los obstáculos.
- b. ¿Cuál es el legado que quiero dejar? ¿Cómo quiero ser recordado?
- c. ¿Cómo puedo hacer del mundo un lugar mejor?
- d. ¿Qué problema quiero resolver para el planeta?

Toma no más de 90 segundos por categoría. El punto no es pensar demasiado, sino dejar que las respuestas fluyan a través de ti. Así es como escucharás las respuestas que te llegan instantáneamente, directamente desde tu corazón.  
Usa la tabla a continuación y sigue escribiendo durante los 90 segundos completos y no te detengas. En algún momento, tu mente crítica se apaga y comienzas a escribir lo que importa. Este es el objetivo.

Experiencias	Crecimiento	Contribución