

A



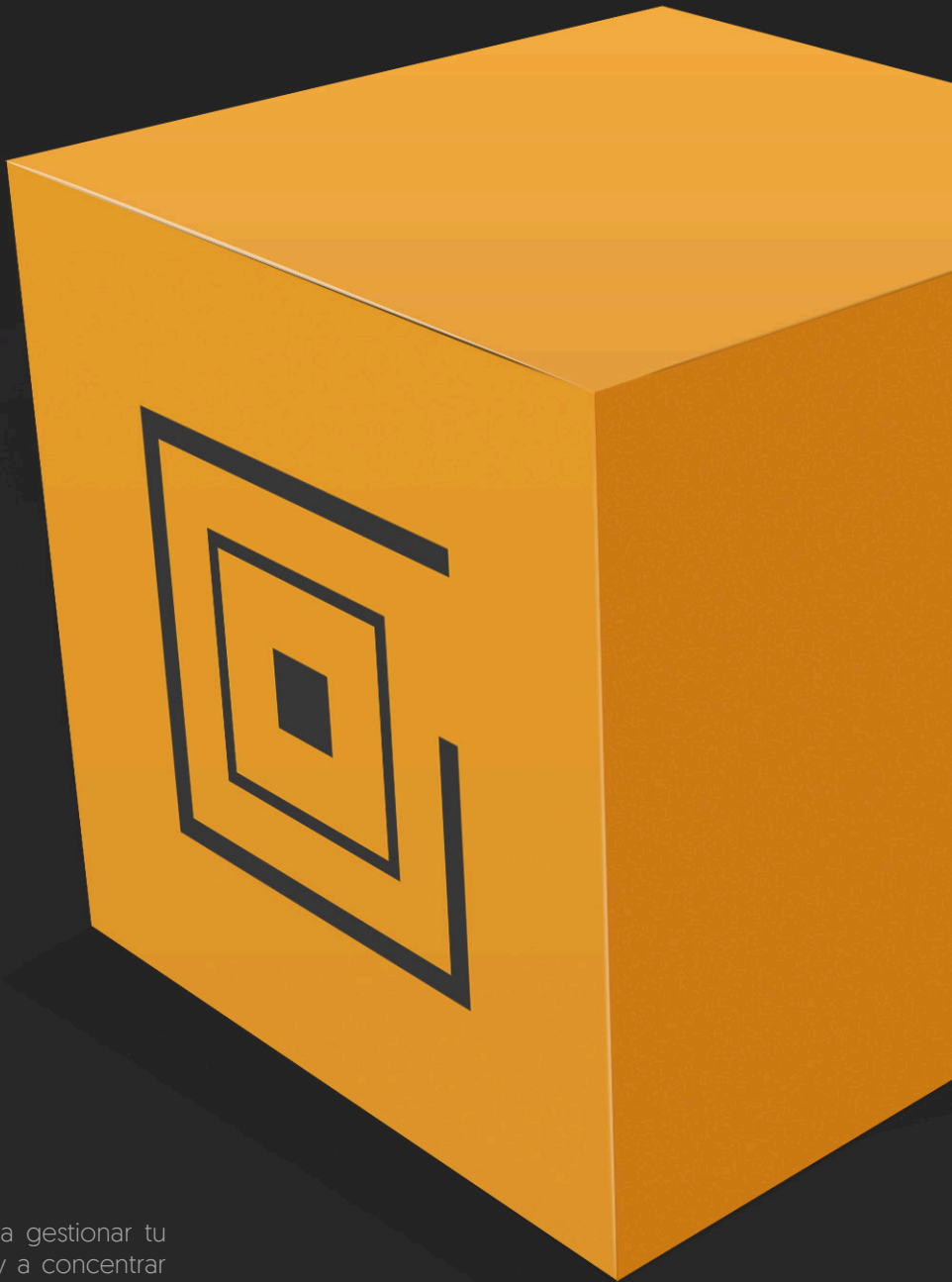
goalboxes™  
cumple tus metas

GEN

DA

# CUMPLE TUS METAS

En Goalboxes te enseñamos a gestionar tu tiempo de forma productiva y a concentrar tus esfuerzos en las tareas que te acercan a tus objetivos y metas. Sin excusas.





Nombre

.....

Dirección

.....

Teléfono

.....

Email

.....



## Proceso esquemático del programa de “Las Cajitas”



**PARA QUÉ HACER**



**CÓMO HACER**



**HERRAMIENTAS**



**BENEFICIOS**





Necesidades personales, profesionales y deseos de crecimiento.



Identificar tareas de alta rentabilidad.



Gestionar el tiempo para potenciar las tareas de alta rentabilidad [resultados].



Equilibrar la ruleta de la vida [Calidad de vida].



Fijar metas y creando cajitas para pasar a la acción.



Planificando Inteligentemente.



Cambiando hábitos: Eliminando hábitos improductivos y adquiriendo nuevos hábitos productivos.



Superando barreras mentales.



Definición de metas mensuales y Las cajitas.



Semana planificada y registro diario.



Análisis Semanal, hábitos y barreras mentales.



Acciones de mejora.



Sensación de control. Hago lo que debo. Mejora de resultados.



Ilusión. Creatividad. Aspiraciones. Expectativas.



Gestiono bien. No me dejo llevar. Cambio de Chip. Mejora de actitud. Yo controlo mi tiempo.



Calidad de vida.

## **La ruleta de la vida**

Cuando hablamos de éxito habitualmente tendemos a valorar el aspecto profesional de nuestra vida, olvidando otras áreas que son igual o más importantes.

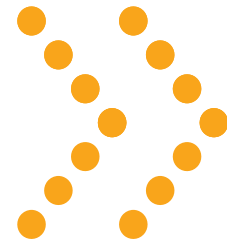
Es importante que la rueda de la vida esté equilibrada, el éxito depende del equilibrio de todas las áreas, no de la buena marcha de una sola de ellas.

**¿Realmente queremos tener éxito sólo en lo profesional?**

**¿Cuánto tiempo empleamos a cada área de nuestra vida?**

**¿Damos la debida importancia a cada una de ellas?**

**¿Somos proporcionados en nuestra dedicación a dichas áreas?**



## Familia y Hogar

- + Comunicación: dedicar tiempo a hablar con la pareja, los hijos, los padres, la familia...
- + Comunicación: hacer reuniones familiares, como las hacemos profesionalmente.
- + Disponibilidad: Dedicar tiempo a la familia, salir antes del trabajo...
- + Demostración tangible de cariño, afecto...
- + Compartir con ellos nuestras metas personales.
- + Pareja: sentarse juntos a hacer una lista de metas en común.

## Profesional Financiera

- + Tiempo dedicado a realizar acciones de alta rentabilidad.
- + Tiempo dedicado a las visitas comerciales.
- + Seguimiento de las visitas comerciales.
- + Planificación diaria y semanal.
- + Dedicar tiempo a desarrollar y definir metas profesionales y financieras.
- + En el sector financiero, diferenciar claramente los activos de los pasivos.
- + Control y gestión de gastos.

## Mental Educativa

- + Actividad individual: dedicar tiempo a uno mismo.
- + Desarrollar hobbies.
- + Formación profesional: reciclar profesional.
- + Formación: idiomas, informática...
- + Ejercitar la mente.
- + Leer libros de entretenimiento.
- + Yoga y deporte relajante.
- + Actividades relajantes mentalmente (pasear, etc.)
- + Cine, teatro, etc.

## Física Salud

- + Deporte, gimnasio...
- + Alimentación, dieta adecuada.
- + Revisiones médicas.
- + Horas de sueño suficientes.
- + Gestión del estrés: ir corriendo a los sitios, exceso de horas, mente en tensión continua...
- + Reducir el alcohol.
- + Higiene diaria.
- + Pasear, aire limpio, sol...
- + Descanso en el trabajo, pausas, siesta...

## Social Cultural

- + Hábitos sociales: provocar estar en contacto con la gente, cultivar amistades y relaciones no sólo profesionales.
- + Rescatar amistades antiguas. + Organizar o participar en eventos sociales, cenas, antiguos alumnos, etc.
- + Definir metas sociales: 4 nuevos amigos al mes, fijar un día a la semana para los amigos/as.
- + Viajar.
- + Aprovechar eventos formativos, sociales, deportivos y culturales para conocer gente. + Leer prensa.







## Espiritual Ética

- + Cuestionar los valores que me han inculcado. Analizar si chocan con mis valores personales.
- + Fidelidad / infidelidad.
- + Honradez + Respeto a ideas de los demás. + Ser tolerante ante lo diferente.
- + Asertividad.
- + Honestidad + Coherencia Moral: ¿son mis actos coherentes con mis valores morales?
- + Paciencia.
- + Equidad / Justicia. + Lealtad.

## ¿Cómo somos?







Gran parte de nuestro stress y frustraciones son problemas derivados de estos cinco comportamientos que funcionan por debajo de nuestro nivel de consciencia.

Aún siendo conscientes de ellos, muchas veces los justificamos adjudicando la culpa a factores externos. Numerando estos comportamientos, comprobamos que por naturaleza somos:

- 
-  **Intangibles**  
No nos movemos del conocimiento a la ejecución.
  -  **Reactivos**  
Nuestro rendimiento está regido por influencias externas.
  -  **Genéricos**  
No conectamos las acciones cotidianas con el propósito final.
  -  **Autómatas**  
No trabajamos por metas. Trabajamos sin un objetivo concreto.
  -  **No medimos**  
No conocemos nuestras tendencias, y por lo tanto, no podemos redireccionarnos.



## ¿Cómo deberíamos ser?

- 
-  **Tangibles**  
Pasarse a la ejecución.
  -  **Proactivos**  
Controlar nuestro rendimiento con factores internos.
  -  **Específicos**  
Conectar acciones cotidianas con el propósito final.
  -  **Trabajar por metas**  
Saber a dónde quieres ir.
  -  **Medir y cuestionarse**  
Descubrir tu tendencia de comportamiento para tomar decisiones correctas.



**mes**

**Piensa, cree,  
sueña y atrévete**



**Inicio de la semana**



**Sueño**



**META 01**

**Objetivo**



Obstáculos

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....



Soluciones

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....



1		>		>		>		>		>
2		>		>		>		>		>
3		>		>		>		>		>
4		>		>		>		>		>
5		>		>		>		>		>
6		>		>		>		>		>
7		>		>		>		>		>
8		>		>		>		>		>
9		>		>		>		>		>
10		>		>		>		>		>



**Sueño**

[Empty box for writing]



**META 02**

**Objetivo**

[Empty box for writing]



[Wide empty box for writing]



Obstáculos

1 .....  
2 .....  
3 .....  
4 .....  
5 .....  
6 .....  
7 .....  
8 .....  
9 .....  
10 .....



Soluciones

1 .....  
2 .....  
3 .....  
4 .....  
5 .....  
6 .....  
7 .....  
8 .....  
9 .....  
10 .....

**CAJITAS**

1 [ ] > 2 [ ] > 3 [ ] > 4 [ ] > 5 [ ] >  
6 [ ] > 7 [ ] > 8 [ ] > 9 [ ] > 10 [ ] >



**Inicio de la semana**



**Sueño**



**Objetivo**



Obstáculos



Soluciones

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....

CAJITAS

1

>

2

>

3

>

4

>

5

>

6

>

7

>

8

>

9

>

10



**Sueño**

[Empty box for writing the dream]



**META 04**

**Objetivo**

[Empty box for writing the objective]



[Wide empty box for notes]



Obstáculos

1 .....  
2 .....  
3 .....  
4 .....  
5 .....  
6 .....  
7 .....  
8 .....  
9 .....  
10 .....



Soluciones

1 .....  
2 .....  
3 .....  
4 .....  
5 .....  
6 .....  
7 .....  
8 .....  
9 .....  
10 .....

**CAJITAS**

1 [ ] > 2 [ ] > 3 [ ] > 4 [ ] > 5 [ ] >  
6 [ ] > 7 [ ] > 8 [ ] > 9 [ ] > 10 [ ] >



## Semana planificada sobre metas

SEMANA



	Lunes <input type="checkbox"/>	Martes <input type="checkbox"/>	Miércoles <input type="checkbox"/>	Jueves <input type="checkbox"/>	Viernes <input type="checkbox"/>	Sábado <input type="checkbox"/>	Domingo <input type="checkbox"/>
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							



**Planificación diaria**

**L** M X J V S D

**SEMANA**

**DÍA**

**Lunes**

7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	



Cajitas AR1 y AR2 dirigidas a metas

.....

.....

.....

.....

.....



Urgencias y tareas importantes

.....

.....

.....

.....

.....



Llamadas y seguimientos

.....

.....

.....

.....

.....



¡Mis éxitos de hoy!

.....

.....

.....

.....



## Planificación diaria

L **M** X J V S D

SEMANA

DÍA

### Martes

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



Cajitas AR1 y AR2 dirigidas a metas

.....

.....

.....

.....



Urgencias y tareas importantes

.....

.....

.....

.....



Llamadas y seguimientos

.....

.....

.....

.....



¡Mis éxitos de hoy!

.....

.....

.....





Planificación diaria

L M **X** J V S D

SEMANA

DÍA

**Miércoles**

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



Cajitas AR1 y AR2 dirigidas a metas



Urgencias y tareas importantes



Llamadas y seguimientos



¡Mis éxitos de hoy!



## Planificación diaria

L M X **J** V S D

SEMANA

DÍA

### Jueves

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



Cajitas AR1 y AR2 dirigidas a metas

.....

.....

.....

.....



Urgencias y tareas importantes

.....

.....

.....

.....



Llamadas y seguimientos

.....

.....

.....

.....



¡Mis éxitos de hoy!

.....

.....

.....



Planificación diaria

L M X J **V** S D

SEMANA

DÍA

**Viernes**

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



Cajitas AR1 y AR2 dirigidas a metas



Urgencias y tareas importantes



Llamadas y seguimientos



¡Mis éxitos de hoy!



## Planificación diaria

L M X J V **S** D

SEMANA

DÍA

### Sábado

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



Cajitas AR1 y AR2 dirigidas a metas

.....

.....

.....

.....



Urgencias y tareas importantes

.....

.....

.....

.....



Llamadas y seguimientos

.....

.....

.....

.....



¡Mis éxitos de hoy!

.....

.....

.....



Planificación diaria

L M X J V S **D**

SEMANA

DÍA

**Domingo**

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



Cajitas AR1 y AR2 dirigidas a metas

.....

.....

.....

.....

.....



Urgencias y tareas importantes

.....

.....

.....

.....

.....



Llamadas y seguimientos

.....

.....

.....

.....

.....



¡Mis éxitos de hoy!

.....

.....

.....

.....

 **Análisis de las metas**



**Sueño**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Objetivo**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



¿Conseguido?



Obstáculos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Soluciones  
planteadas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Logros  
conseguidos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Acciones  
de mejora

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEMANA



**Sueño**



**META 02**

**Objetivo**



**¿Conseguido?**



Obstáculos

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Soluciones  
planteadas

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Logros  
conseguidos

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Acciones  
de mejora

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

 **Análisis de las metas**



**Sueño**

[Empty box for writing the dream]



**Objetivo**

[Empty box for writing the objective]



**¿Conseguido?**



Obstáculos

[Dotted lines for writing obstacles]



Soluciones  
planteadas

[Dotted lines for writing solutions]



Logros  
conseguidos

[Dotted lines for writing achievements]



Acciones  
de mejora

[Dotted lines for writing improvement actions]





**Sueño**

---



**META 04**

**Objetivo**

---



**¿Conseguido?**



Obstáculos

---

---

---

---

---

---

---

---



Soluciones  
planteadas

---

---

---

---

---

---

---

---



Logros  
conseguidos

---

---

---

---

---

---

---

---



Acciones  
de mejora

---

---

---

---

---

---




---

---






## Hábitos

Soy tu compañero constante. Soy tu más grande ayuda, o tu más pesada carga. Te impulsaré a las alturas, o te arrastraré al fracaso.

 Hábitos actuales a cuestionar ..... .....	 Consecuencias negativas ..... .....	 Logros conseguidos si se cambian ..... .....
>		>






 Hábitos nuevos a adquirir ..... .....	 Obstáculos a superar para adquirir este hábito ..... .....	 Beneficios que aporta adquirir este hábito ..... .....
>		>



## Barreras mentales

Las barreras mentales son barreras creadas por nuestra forma de pensar. Si hay ciertas actitudes que generan circunstancias en las que no queremos estar, entonces, ¿Por qué las seguimos haciendo?

 Barreras mentales actuales ..... .....	 Consecuencias negativas ..... .....	 Logros conseguidos si se cambian ..... .....
>		>



## Acciones de mejora

A series of horizontal dotted lines for writing.



## Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Libertad es poder  
dirigir tu voluntad  
en cada una de  
las áreas de la vida  
sin que nadie te lo  
imponga.

