

Cliente Carolina Zuleta | Audio N° 1 | CZ_CUVE_EP_Metas_v1_Audio [00:09:23]

[00:00:00] [Carolina Zuleta]: Hola y bienvenidos a “*Crea Una Vida Extraordinaria*”. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de por qué es tan importante tener metas.

[Música]

[00:00:24] [Carolina Zuleta]: Cuando empiezo un proceso de coaching con un cliente nuevo, lo primero que hacemos es establecer las metas que esa persona se va a poner para trabajar durante el proceso de coaching. Para mí, las metas son como el compás que nos dice hacia dónde vamos, que estamos haciendo con nuestra vida. Acuérdense, en cada vídeo yo les digo: “*tenemos una sola vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella?*” y las metas lo que hacen es definir qué es lo que vas a hacer con tu vida. Entonces, para mí, las metas son fundamentales y hoy quiero que hablemos de por qué algunas personas no se quieren poner metas y cómo sobrepasar esos obstáculos mentales para que puedas crear la vida que tú te sueñas y en el camino descubrir del increíble poder que tienes dentro de ti.

[Música]

[00:01:14] [Carolina Zuleta]: A menudo recibo emails de personas que me están contando todos los problemas que tienen en su vida, tienen problemas financieros o con su pareja o de pronto perdieron su empleo. Cada que recibo un email de esos, mi respuesta siempre es: “*gracias por compartirme este momento difícil y ahora cuéntame qué es lo que quieres*”. Nosotros a veces nos acostumbramos a enfocarnos solamente en los problemas, pero eso lo que hace es que al estar tan enfocados en los problemas, se nos olvide la visión de lo que sí queremos. Alguna vez leí que parte del entrenamiento de los pilotos de carrera, es que cuando van a toda velocidad, su instructor hace que el carro de ellos empiece a girar en círculos y la práctica que ellos tienen que hacer es inmediatamente mirar hacia dónde quieren ir. La naturaleza del ser humano es mirar la pared contra la que no me quiero chocar, pero si ellos empiezan a mirar esa pared, lo que hacen es que se estrellan con la pared; entonces el entrenamiento es, a pesar de que el carro está girando, tienen que buscar es hacia dónde van porque eso va a hacer que su cuerpo y sus instintos arreglen el carro para ir a un camino donde no se van a estrellar. Y lo mismo pasa con nuestra vida, cuando estamos pasando por un momento difícil, nuestra naturaleza es querer enfocarnos en el problema, pero si eso es lo que hacemos, creamos más de ese problema. Entonces, necesitamos hacer una pausa y crearnos unas metas y una visión clara de hacia dónde queremos ir.

[Música]

[00:02:44] [Carolina Zuleta]: Una de las razones por las que las personas me dicen que no quieren tener metas, es porque hay veces esas metas les parecen imposibles. Este es el caso de una de mis clientas que en mi primera cita de coaching, hicimos el ejercicio de visualizar cuál era la vida que ella se soñaba, y ella en ese momento estaba trabajando en una compañía a tiempo completo, pero su sueño era vivir en el campo, tener aventuras afuera y me dijo: *“Caro, pero yo para qué voy a perder el tiempo pensando y soñando en eso cuando yo tengo una familia, tengo que ir a mi trabajo, eso antes me hace sentir triste, soñar con algo que yo no puedo obtener”* y ahí es donde nos equivocamos, nos tenemos que atrever a soñar porque ese es el primer paso de poder crear la realidad que nosotros queremos, y yo no estoy hablando de una cosa ingenua donde yo le dije a mi cliente: *“¡Renuncia hoy, no importa la realidad financiera! Vete a vivir al campo”* porque obvio, ella es una mamá, tiene una hija y ella es la que trae el dinero principalmente a su casa. Pero lo que hicimos es que al darle ella permiso o darse ella permiso de soñar, se dio cuenta de que es lo que la hace feliz. ¿Y saben qué pasó? Se dio cuenta que podía seguir en su trabajo, pero que por lo menos una vez al mes, podía hacer una aventura con su esposo y su hija, y estar en esa naturaleza y llenarse un poco de eso que ella tanto quería. Así que si tú tienes una excusa de: *“no quiero soñar porque eso es imposible”*, yo quiero que sobrepases eso, te permita soñar y te vas a dar cuenta que una vez tengas claridad de ese sueño, si empiezas a trabajar con tu meta, puedes encontrar una manera de hacer que ese sueño sea parte de tu vida o por lo menos puedes encontrar una manera de seguir unos pasos para que algún día llegues a esa meta.

[Música]

[00:04:36] [Carolina Zuleta]: La segunda razón por las que las personas no se quieren poner metas, es porque de pronto ya se le han puesto antes y han fracasado muchísimas veces y entonces tienen miedo a volver a sentir desilusión, a sentirse bravos con ellos mismos porque no lograron esa meta. Yo me puedo identificar con eso, porque hay ciertas metas en mi vida que me las he puesto una y otra vez y he fracasado y ha habido momentos donde digo: *“ni siquiera quiero pensar en eso porque me duele ver todo lo que he fracasado”*, pero de nuevo, tenemos sólo una vida y el único fracaso real es si renunciamos, si decidimos no volver a intentarlo. Hay ciertas metas en mi vida que me han costado poquito tiempo, pero montar esta empresa, me costó muchísimo. El primer año que me salí de mi trabajo para montar esta empresa, no estuve ni siquiera cerquita de los resultados que yo quería crear. Me encontré una noche buscando en internet un nuevo trabajo, porque dije: *“no voy a ser capaz, esto es demasiado difícil”*. Y a los días me invitaron a una charla y en esa charla me volvieron a conectar con mi sueño y ese día dije: *“¿sabes qué, Caro? Te mereces una nueva oportunidad”* y así, en estos últimos cuatro años me he dado una oportunidad tras otra, así haya fracasado, así todavía no sea el sueño exacto que tengo y me doy gracias a mí misma porque cada vez que lo intento, a pesar de que he fracasado, estoy un poquito más cerca a hacer ese sueño exactamente como yo me lo imagino, una realidad. Así que si has fracasado muchas veces antes de alcanzar una meta, hoy quiero invitarte a que te mires en el espejo y digas: *“me merezco una nueva oportunidad. Si este es el sueño que yo quiero, me merezco una nueva oportunidad y me*

la voy a dar". Mientras no pares de intentarlo, puedes llegar allá. El único fracaso real es si renuncias a tus sueños.

[Música]

[00:06:35] [Carolina Zuleta]: Y la tercera razón que la gente me da, por la que no se quiere poner metas, es porque se sienten que de pronto eso los cohíbe. Pues es que, *"¿qué tal que mañana quiera algo diferente?"* y yo también entiendo eso, pero miren nosotros tenemos una mente, que una parte de nuestro cerebro que está tratando de evitar que sintamos dolor y cuando uno está yendo por crear la vida que uno quiere, con las metas que uno quiere, muchas veces tiene experiencias de dolor y en esos momentos la mente nos quiere decir: *"de pronto es que ya no quiero tanto esa meta"*, porque el trabajo para conseguirla es muy difícil. Y aquí es donde viene la disciplina mental, ser capaz de crear tu vida a conciencia y no crear tu vida porque es lo más cómodo o por lo que en este momento me pareció más chévere. Esto lo veo yo muchísimo cuando salgo a hacer ejercicio; me pongo una meta: *"hoy voy a correr 5 millas"* y cuando llevo 3, me empiezan a doler las piernas y digo: *"bueno, 3 es suficiente. Ya he corrido, además tengo mil otras cosas que hacer"* y mi mente me empieza a decir teorías de por qué parar antes cumplir mi meta, pero como tengo una meta tan clara y tan específica, puedo utilizar mi mente consciente para decir: *"no, es que las cinco millas es la meta y eso es lo que quiero lograr"* y, ¿saben qué es lo más lindo de todo? Que cuando uno pasa todos esos obstáculos, esos momentos difíciles para llegar a esa meta que de pronto uno empezó a dudar si era la meta que uno quería alcanzar, uno se da cuenta del increíble poder que tiene dentro de uno. Uno está en integridad con el ser humano que uno quiere ser. Para mí, las metas son fundamentales, porque es la manera en la que decidimos crear nuestra vida a conciencia y hoy quiero que te tomes el tiempo y te pongas una meta y emprendas el camino a lograrla, porque cada vez que superes un obstáculo, te vas a dar cuenta que eres una mujer increíblemente poderosa y capaz. Y ahora quiero saber de ti: ¿cuál es la meta que te vas a poner? Y, ¿cuál es el primer paso que vas a dar esta semana, para caminar hacia esa meta?

[Música]

[00:08:45] [Carolina Zuleta]: Y si quieres apoyo con tus metas, te invito a que te unas a la Comunidad de Mujeres Extraordinarias, donde cada semana estamos trabajando sobre nuestras metas y en construir la visión de la mujer en la que nos queremos convertir. Así que ve ya mismo mi página web www.carolinazuleta.com, inscríbete en mi comunidad y te veré en la próxima videoconferencia. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

--FIN DEL AUDIO--